BİLİNÇ HARİTASI AÇIKLANDI

KANITLANMIŞ
NİHAİ POTANSİYELİNİZİ
GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN
ENERJİ ÖLÇEĞİ

David R. Hawkins
MD, Doktora.

Övgü*Bilinç Haritası Açıklandı*

“Bu kitabı tırmanışa dair her ruhani adaya tavsiye ediyorum.
gerçek ruhsal ilerlemenin görünmeyen merdiveni.”

— **Swami Chidatmananda**, Chinmaya Misyonunda Hindu ruhani keşiş, Bharat Hindistan

THE MAP OF CONSCIOUSNESS EXPLAINED

AYRICA DAVID R. HAWKINS, MD, PH.D.

Kitabın

Güç ve Kuvvet: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri

Ben'in Gözü: Hiçbir Şeyin Gizli Kalmadığı

I: Gerçeklik ve Öznellik

Gerçek ve Yanlışlık: Fark Nasıl Anlaşılır

Bilinç Düzeylerini Aşmak: Merdiven
Aydınlanma

Tanrı'nın Varlığının Keşfi: Adanmışlık İkisizliği

Gerçeklik, Maneviyat ve Modern İnsan

İyileşme ve İyileşme

Aydınlanma Yolunda Egoyu

Çözmek, Kendini Bırakmanın

Farkına Varmak: Teslimiyetin Yolu

Başarı Sizin İçin: Kalıcı Olmak İçin Kalp Merkezli Prensipleri Kullanmak
Bolluk ve Doyum

Slaytlar Kitabı: 2002–2011'de Sunulan Koleksiyonun Tamamı
Açıklamalı Dersler

Ortomoleküler Psikiyatri(Linus Pauling'le birlikte)

Bilinç ve Maneviyat Üzerine Diyaloglar

Seviyelerinin Kalitatif ve Kantitatif Analizi ve Kalibrasyonları
İnsan Bilinci

Ses Programı

Bilinç Haritası Açıklandı(dersler)

Lütfen ziyaret edin:

Hay House ABD:www.hayhouse.com®
Hay House Avustralya:www.hayhouse.com.au
Hay House İngiltere:www.hayhouse.co.uk
Hay House Hindistan:www.hayhouse.co.in

◆ ◆ ◆

THE MAP OF CONSCIOUSNESS EXPLAINED

A PROVEN ENERGY SCALE TO ACTUALIZE YOUR ULTIMATE POTENTIAL

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Edited by Fran Grace, Ph.D.

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City

London • Sydney • New Delhi

Telif hakkı © 2020, David ve Susan Hawkins Revocable Trust'a aittir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlayan:Hay House, Inc.:www.hayhouse.com® •***Avustralya'da yayınlayan:***Hay House Avustralya Pty.Ltd.:www.hayhouse.com.au•***Birleşik Krallık'ta yayınlayan:*** Hay House İngiltere, Ltd.:www.hayhouse.co.uk•***Hindistan'da yayınlayan:***Hay House Yayıncıları Hindistan:www.hayhouse.co.in

*Dizin oluşturucu:*Joan Shapiro
*Kapak ve İç Tasarım:*Julie Davison

"Lorenz Kelebek" çizim, yazar adına William Morris Agency, Inc.'in izniyle yeniden basılmıştır. © 1987 James Gleick

The Adsız Alkoliklerin On İki AdımıAdsız Alkolikler'in izniyle yeniden basılmıştır

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işlemle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın, makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar şeklinde "adil kullanım" dışında - kamu veya özel kullanım için bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya başka bir şekilde kopyalanamaz.

Bu kitabın yazarı, doğrudan veya dolaylı olarak bir doktorun tavsiyesi olmadan tıbbi tavsiye vermez veya fiziksel, duygusal veya tıbbi sorunların tedavisi için herhangi bir tekniğin kullanılmasını önermez. Yazarın amacı yalnızca duygusal, fiziksel ve ruhsal refah arayışınızda size yardımcı olacak genel nitelikte bilgiler sunmaktır. Bu kitaptaki bilgilerden herhangi birini kendiniz için kullanmanız durumunda, yazar ve yayıncı, eylemlerinizden dolayı hiçbir sorumluluk kabul etmez.

Yayında Kataloglama Verileri Kütüphanede dosyada bulunmaktadır.
Kongre

Ticari evrak ISBN'si:978-1-4019-5964-7 **E-kitap ISBN'si:**978-1-4019-5965-4

Dr. David R. Hawkins'in anısına
(1927–2012)
Gloria Excelsis Deo'da!

İÇİNDEKİLER

Bilinç Haritası®
*Önsöz*Yazan: Susan J. Hawkins

giriişYazan: Fran Grace, Ph.D., editör

Bölüm I: TEMELLER

---

1. BÖLÜM: Bilinç Haritasına Genel Bakış
Bilinci Anlamak Bilinç Kalibrasyonu
Veritabanı
Çekici Desenlerin Bilimsel Arka Planı
Haritanın Sütunları

Soru-Cevap

2. BÖLÜM: Bilinç Düzeyleri
Enerji Seviyesi 20:*Utanç* Enerji
Seviyesi 30:*Suç* Enerji Seviyesi
50:*İlgisizlik* Enerji Seviyesi 75:
Yas Enerji Seviyesi 100:*Korku*
Enerji Seviyesi 125:*Arzu* Enerji
Seviyesi 150:*Kızgınlık* Enerji
Seviyesi 175:*Gurur* Enerji
Seviyesi 200:*Cesaret* Enerji
Seviyesi 250:*Tarafsızlık* Enerji
Seviyesi 310:*isteklilik* Enerji
Seviyesi 350:*Kabul* Enerji
Seviyesi 400:*Sebep*

Enerji Seviyesi 500:*Aşk*
Enerji Seviyesi 540:*Neşe*
Enerji Seviyesi 600:*Barış*
Enerji Seviyeleri 700–1.000:*Aydınlanma*
Seviyelerin İnsan Davranışını Nasıl Belirlediğine İlişkin Gündelik Örnekler Soru-Cevap

3. BÖLÜM: Bilincin Evrimi

Sahip Olmak-Yapmak-Olmak
Yaşam Niyetinin 7 Sektöründe
Hayatta Kalmadan Sevgiye Evrim:
Nedensellik Gerçeğinin ve Sonsuz
Alanın Ötesine Evrim

Soru-Cevap

Bölüm II: PRATİK UYGULAMALAR

---

4. BÖLÜM: Sağlık ve Mutluluk

Beden Zihne İtaat Eder
Olumsuz Programların
Aşılması Kendini İyileştirme
Süreci İçsel Özgürlük Durumu

5. BÖLÜM: 10 Adımda Başarının "ABC'si"

Adım 1: Niyet
Adım 2: Keyif
3. Adım: Servis Kolaylığı
Adım 4: Estetik
Adım 5: Cazibe
Adım 6: Güvenilirlik
Adım 7: Asalet
Adım 8: Kalite
Adım 9: Paylaşma
Adım 10: Lütuf
Pusulanızı Hizalamak İçin
Günlük Başarı Uygulamaları

6. BÖLÜM: Bağımlılıktan Çıkış Yolu
Bağımlılık Gerçeği Enerji Alanları ve Bağımlılık Bağımlılıktan Neden Vazgeçilmeli? İyileşmede Bilinç Süreci On İki Adım: Blokajları Kaldırma Sevgi dolu bir Grubun İyileştirici Gücü

Bölüm III: BİLİNCİ GELİŞTİRMEK

---

7. BÖLÜM: Yüksek Bilincin Engellerini Aşmak
Manevi İrade
Grace'in Rolü
Deneyimleyen: Egonun Öncü Noktası
Egonun İkilikleri: Utançtan Gurura Çekicilik ve İğrenmeler
Cesaretten Coşkuya
Teslimiyetin Yolu

8. BÖLÜM: Manevi Gerçek, Öğretmenler ve Öğretiler
Bütünlüklü Öğretmenlerin ve Öğretilerin 40 Özelliği
Manevi Eğitim
Mistik İlahi Durumların Kendini İdrak Etmesi ve Aydınlanması
Soru-Cevap

9. BÖLÜM: Manevi Arayışta Olanlar İçin Rehberlik
Manevi Yön Soru-Cevap
Manevi Arayıcılar İçin En Değerli Nitelikler ve Tutumlar Soru-Cevap

ÇÖZÜM: Yolun Özü

Okuyucu Kılavuzu: Çalışma Grubu Soruları Ek A: Bilinç Kalibrasyonu Ek B: Manevi Adaylar için Kalibrasyon Listeleri

Sözlük
Daha Fazla Çalışma İçin Kaynaklar Biyografik ve Otobiyografik Notlar Son Notlar

Dizin
yazar hakkında

Bilinç Haritası®

Tanrı görüşü	Hayat görüşü	Seviye	Kayıt	Duygu	İşlem
öz	Dır-dir	Aydınlanma	⇑ 700-1000	tarif edilemez	Saf Bilinç
Her Şey	Mükemmel	Barış	⇑ 600	Mutluluk	Aydınlatma
Bir	Tamamlamak	Neşe	⇑ 540	Sakinlik	Başkalaşım
sevgi dolu	iyi huylu	Aşk	⇑ 500	saygı	Vahiy
Bilge	Anlamlı	Sebep	⇑ 400	Anlamak	Soyutlama
Merhametli	Uyumlu	Kabul	⇑ 350	Bağışlama	Aşkınlık
İlham verici	Umutlu	isteklilik	⇑ 310	İyimserlik	Niyet
Etkinleştirme	Tatmin edici	Tarafsızlık	⇑ 250	Güven	Serbest bırakmak
İzin Verme	Mümkün	Cesaret	⇳ 200	Onay	Yetkilendirme
Kayıtsız	Talep etmek	Gurur	⇓ 175	Aşağılamak	Şişirme
İntikamcı	düşmanca	Kızgınlık	⇓ 150	Nefret	Saldırganlık
Reddediyorum	Hayal kırıklığı	Arzu	⇓ 125	Özlem	köleleştirme
Cezalandırıcı	Korkutucu	Korku	⇓ 100	Endişe	Para çekme
Kibirli	Trajik	Yas	⇓ 75	Pişmanlık	Umutsuzluk
Umutsuzları Kınamak		İlgisizlik	⇓ 50	Çaresizlik	Tahttan çekilme

Kindar	**Fenalık**	**Suç**	⇓ **30**	**Suçlamak**	**Yıkım**
küçümseyen	**Acınası**	**Utanç**	⇓ **20**	**Aşağılama**	**Eliminasyon**

© Spiritüel Araştırma Enstitüsü, Inc., dba/ Veritas Yayıncılık.
Bu grafik çoğaltılamaz.

ÖNSÖZ

Kocamın Bilinç Haritasını ilk gördüğümde evimin koridorundaki kara tahtanın üzerindeydi. Ona "Bu nedir?" diye sordum.

"Ah, bu Bilinç Haritası" dedi. Bana bunu insanların dünyayı anlamalarına yardımcı olmak için yarattığını anlattı. “Her bilinç düzeyinin kendine ait yaşam görüşü, Tanrı görüşü, benlik görüşü, duygu ve süreç görüşü vardır. Tek bir grafikte tüm dünyayı görüyorsunuz. Umutsuzluk çukurlarından Aydınlanma durumuna kadar giden yolu gösteriyor.”

David bana Haritayı açıkladığı anda onun insanlığa nasıl umut getirebileceğini gördüm. Onlarca yıldır psikiyatrist olarak acı çeken her türden insanla, hatta aşırı akıl hastalığı vakalarıyla çalışmıştı. Psikiyatride birine umutsuzluğundan kurtulması için ilham verecek bir araç vermenin önemini biliyordu. Haritayı bir öğrenme ve ilham aracı olarak yarattı.

“Bunu insanlarla paylaşmalısın!” dedim.

Bana halka açılmak istediğinden emin olmadığını söyledi, ben de onun çürütemeyeceğini bildiğim sözleri söyledim: "David, bu Harita insanlara gerçekten yardımcı olur!" Bundan sonra Harita ile ilgili ilk kitabını yayınladı. *Güç ve Kuvvet: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri*. Önümüzdeki 20 yılı dünyayı dolaşarak, Bilinç Haritasını paylaşarak geçireceğimizi pek bilmiyordum.

Onunla sahnedeyken, her şeyi nasıl güçlü bir şekilde söylediğine ve aniden insanların yüzlerinin aydınlandığına tanık oldum; anladılar! Bu yanıtı görmek ve birinin hayatının değiştiğini bilmek çok tatmin ediciydi. Dave için mesele hiçbir zaman kendisiyle ilgili değildi; yalnızca mesaja ve onun başkaları üzerindeki etkisine önem veriyordu. Bulaşıcı bir mizah anlayışı vardı; ne zaman gülse gülmemek elde değildi. Görünüşe ya da başkalarının onayını umursamıyordu çünkü kim ve ne olduğunu biliyordu.

BİLİNÇ HARİTASININ FAYDALARI

David'in yarattığı Harita, insan deneyiminin en altından en üstüne kadar bir bilinç ölçeğine sahiptir. Dünyada neden hem düşük hem de yüksek enerjilerin olduğunu ve neden bazı insanların korkunç şeyler yaptığını, diğerlerinin ise tamamen sevgi dolu olduğunu anlayabilmemiz için bunu geliştirdi. Ölçek 0'dan 1000'e kadardır ve logaritmiktir. Dave, logaritmaların doğru olduğundan emin olmak için bir istatistikçi tuttu. Daha sonra her bilinç düzeyiyle birlikte gelen duyguları ve diğer unsurları koydu, böylece Utanç (20) ve Sevgi (500) arasında olmanın nasıl bir his olduğunu anladık. Bazıları rakamlara, bazıları ise kelimelere bakar. Dave, farklı öğrenme stillerine sahip insanlara ulaşmak için çalışmalarını farklı şekillerde sundu.

David, acı çekenlere ileride daha iyi bir şeyin olduğuna dair güvence vermek istedi. Daha sonra okuyacağınız gibi, kendisi Haritanın tamamını en alttan en üste kadar deneyimledi. Haritaya göre yaşadı ve bunu hayatında, derslerinde ve mizah anlayışıyla gösterdi. Başkalarına yardım etmek için elinden geleni yapma konusunda onun kadar kararlı olan biriyle hiç tanışmadım. Bu yüzden Haritayı yarattı. Bunu insanlara daha sevgi dolu ve şefkatli olma konusunda ilham verecek bir araç olarak kullandı.

Neredeyse her gün birinden Haritanın hayatını değiştirdiğini duyuyorum. Bazı insanlar eroin, alkol ve diğer umutsuz bağımlılıkların pençesinden kurtuldu. Diğerleri çeşitli hastalıklardan ve duygusal mücadelelerden iyileşti. Yaşam sorunu ne olursa olsun, Harita onlara acılarından kurtulmanın bir yolunu verdi.

Cesaret

Eğer bu, bu konudaki ilk kitabınızsa, korkmanıza gerek yok. Harita basit ve sağduyulu bir araçtır ve onu anlamak için dahi olmanıza gerek yoktur. Önümüzdeki sayfalarda, hayatınızda ilerlemek için bilmeniz gereken her şey var; dünyanın nasıl işlediğini, işlerin neden bu şekilde gerçekleştiğini ve potansiyelinizi nasıl tam olarak hayata geçirebileceğinizi açıklıyorsunuz. Harita hayatınızdaki bazı sorunları açıklayabilir ve aynı zamanda size en yüksek çağrınızı hatırlatabilir. Sadece okuyun ve bunun sizin için nasıl geçerli olduğunu kendiniz görün.

Haritayı herhangi bir dinden olsun ya da olmasın herkes kullanabilir. Lisedeyken Yahudi olan en iyi arkadaşlarımdan biri bana şunu sordu:

“Eğer bir Tanrı varsa, neden bütün savaşlar bizde oluyor?” Harita bize bunun nedenini söylüyor. Dünyayı bir perspektife yerleştirir. Savaşlar milyonlarca insanın kendilerinden daha büyük bir şey uğruna ölmesine neden oluyor. Kurşun yağmuruna tutuldukları anda Haritadaki kritik Cesaret çizgisinin üzerinden geçerler.

Dave, ruhsal açıdan en büyük sorunumuzun benmerkezci ego olduğunu ve bunun üstesinden gelmenin cesaret ve kararlılık gerektirdiğini söyledi. Bu, egolarından, ülkelerinden, Tanrılarından veya arkadaşlarından daha yüksek bir şey için hayatlarını riske atan askerlerde gördüğümüz cesarettir. Sporcular, kendileri için şöhret istemek yerine, takımları veya ülkeleri adına kazanmaya çalıştıklarında bunu kendi tarzlarında yaparlar. Veya çabalarını kanser veya başka bir hastalıktan muzdarip birine adarlar. Yaptığımız işi kendimizden daha büyük bir şeye adadığımızda, daha yüksek bir yerden geliyoruz demektir. Harita bize savaş gibi korkunç şeylerin aslında bir amaca hizmet ettiğini gösteriyor. Ruhsal olarak gelişmemize yardımcı olurlar.

Umut

İnsanlar moralleri bozulduğunda umuda ihtiyaç duyarlar. Harita umut veriyor. Bu bize, eğer kendimizden nefret ediyor ya da umutsuzluğa düşüyorsak, daha yüksek bir seviyeyi hedefleyerek hayatımızı tersine çevirebileceğimizi gösteriyor. Bu dönüm noktasını her gün Adsız Alkolikler gibi gruplarda, bağımlılıktan kurtulan insanlarla görüyoruz. Tam bir umutsuzluktan hayatları tersine döner. Haritada Cesaret (200) seviyesine ulaştıklarında hayatları değişir, çünkü başkasını suçlamak yerine kendileri hakkındaki gerçeği söyleme cesaretini bulmuşlardır. Buradan itibaren İsteklilik düzeyi (310) önemlidir. Bu, öğrenmeye istekli olma, başkalarına yardım etmeye istekli olma, gelişmeye istekli olma, nazik olmaya istekli olma, bir şey üzerinde çalışmaya istekli olma düzeyidir.

En kötü günlerde bile umut her zaman vardır. Bazı günler o kadar zor oluyor ki kendi kendime, "Bugünü asla tekrarlamak istemiyorum!" diyorum. Harita, kötü bir günün hayatın sonu olmadığını bilmemize yardımcı olur. Scarlett O'Hara'nın söylediği gibi*Rüzgar gibi Geçti gitti*, “Bunu yarın düşüneceğim!” Harita hepimizin bir yolculukta olduğumuzu gösteriyor. Şu anda bulunduğumuz manzarayı beğenmememiz tüm yolculuğun kötü görüneceği anlamına gelmez; Eğer sürece güvenmeye istekliysek önümüzde güzel manzaralar vardır.

Zorlukların Üstesinden Gelmek

İnsanlar Haritanın insanlığa şefkat duymalarına yardımcı olduğunu söylüyor. Dünyanın büyük bir kısmının Suçluluk, Korku ve Öfke gibi düşük bilinç seviyelerinde yaşadığını görüyorlar ve bu da bu tür insanların yalan söylemekten, öldürmekten ve çalmaktan başka bir şey yapamayacağı anlamına geliyor. Her seviyenin kendi gerçekliği vardır. Eğer Korku ya da Öfke seviyesinde yaşıyorsanız, bu şekilde davranırsınız. Bunu bilmek bile bize tuhaf gelen davranışlarda bulunanları yargılamamamıza yardımcı olur.

Cesaret düzeyinde veya üstünde olsanız bile, muhtemelen her zaman orada kalmazsınız. Seni test edecek bir şey çıkıyor. Herkes daha düşük seviyelerdeki dönemlerden geçer. Örneğin, sevdiğiniz birinin ölümünden sonra, işlemeniz gereken çok fazla Kederiniz veya bilinmeyenden Korkunuz olabilir. Boşanma durumunda, bir süre kızgın olabilirsiniz; ta ki o kişi ve durum olmadan aslında daha iyi durumda olduğunuzu anlayana kadar!

Dave'in bu kitapta yazdığı gibi: hayat bize denemeler sunar. Bir amaç uğruna zorluklardan geçiyoruz. Bir mücadelenin sancıları içindeyken, bunun anlamını görmek zordur, dolayısıyla bunun genel bir amacı olduğuna inanmamız gerekir. David bana "Bunun amacı ne?" diye sorabileceğimizi öğretti. Bu konuda yalnız olmadığımızı anlıyoruz; büyümemize yardım etmek için bizi kollayan bir Yüksek Güç var. Örneğin, bir şeyi gerçekten istediğimizde ama alamadığımızda, daha sonra şunu fark edebiliriz: "Bunu elde edemediğim için çok mutluyum!"

Dave sık sık şunu söylerdi: "Aşk, tam tersini ortaya çıkarır." Bu, kendimizi daha sevgi dolu olmaya adadığımızda hayatın bize sevilmesi zor insanları getireceği anlamına gelir! Her etki eşit ve zıt bir tepkiyi doğurur. Her gün insanlar ve durumlar tarafından test ediliyorum. Dave bana herkesi memnun edemeyeceğinizi öğretti ve bu öğrenilmesi zor bir ders. Bazen hayır demek gerekir. Bazen birisi size sert bir şekilde çıkıştığında orada durup olumsuz bir insanla tartışmak yerine oradan uzaklaşmak daha iyidir. Eğer uzaklaşırsanız, bu onlara olumsuzluklarının etkisini hissetme şansı verir. Eğer istekli olurlarsa öğretici bir an olabilir. Hayatın her anında öğrenme gerçekleşir. Bazen öğretmen bazen de öğrenci oluyoruz.

NE OLDUĞUNUZU KABUL EDİN

Harika bir hedef Sevgi (500) seviyesinde yaşamaktır, ancak bu kolay değildir. Pek çok kişi bana gelip “500'lerdeyim” diyor. Sevgi düzeyinde yaşadıklarını sanıyorlar ama bu gerçek olmaktan çok bir fantezi. Bunu okuduğunda

Bu kitapta Sevgi düzeyinin bu seviyede olduğunu göreceksiniz, neredeyse hiç kimsenin bu seviyede yaşamadığını göreceksiniz! Bir azize yakın olman gerekir. Eğer 400'lerdeyseniz, yani Akıl seviyesi, yüksek işlevsellik ve Hakikati kendisi için arıyorsanız, o zaman iyi gidiyorsunuz. Daha yüksek bir seviyeyi bir an için görebilseniz de, orada yaşamak sürekli bir adanmışlık gerektirir ve hiç kimse bunu başaramaz.*almak*Ordasın. Onu deneyimleyebilirsiniz ve sonra oraya ulaşmak ve orada kalmak için içsel çalışmayı yapmalısınız. Kendinizi daha yüksek bir seviyeye “ulaşmaya” zorlayamazsınız; bu egodur. İstekten, özden ve yürekten gelmelidir.

David bu kitapta başkalarına karşı gösterilen temel nezaketin günlük yaşamda ve ruhsal ilerlemede önemli bir rol oynadığını söylüyor. Mesela yaşlı bir kadının market arabasıyla sorun yaşadığını görürseniz, onun önünüze gitmesine izin verin. Belki ayakta durmaktan yorulmuştur. Arabasında çığlık atan bir çocuk taşıyan hamile anneye nazik olun. Ona kirli bir bakış atıp onu "kötü bir anne" olarak yargılamak yerine, onun önünüze çıkmasına izin verin. 10 dakika daha nedir? Amacınız gelişmekse, nezaket hayati bir araçtır.

Dave'in vurguladığı bir diğer nokta da bir seviyenin diğerinden daha iyi olmadığıdır çünkü her seviyenin kendi sorumluluğu vardır. Olabildiğiniz kadar iyi bir insan olmaya ve o alanda olabildiğince uzun süre yaşamaya çalışın. Kabullenme seviyesine (350) ulaştığınızda kim ve ne olduğunuzu kucaklamışsınız demektir. Hepimiz farklı seviyelerde geliriz ve daha yüksek bir seviyeye gelişmek tam bir kararlılık gerektirir. Beyaz elbiseler giymek ve doğru kelimeleri söylemek, daha yüksek bir seviyede olduğunuz anlamına gelmez; Bu, egonuzun öyle olduğunuzu düşündüğü anlamına gelir!

Eğer dürüst olma ve herhangi bir şeyi "yüksek" ya da "düşük" olarak yargılamama kapasiteniz varsa, o zaman kendinizi iyi anlayacak ve Haritanın neresinde olduğunuza dair içsel bir anlayışa sahip olacaksınız. Gelişmek istiyorsanız kendinizi nerede geliştirebileceğinize bakın. Zayıf yönleriniz konusunda dürüst olun. Belki sabırsızsınız ve daha nazik olmanız gerekiyor. Belki bir şeye bağlısınız veya bağımlısınız ve onu teslim etme cesaretine sahip olmanız gerekiyor. Belki sen bir paspassın ve insanların seni ezip geçmesine izin vermemeye ihtiyacın var. “İlk kez yazıklar olsun sana; ikinci kez, yazıklar olsun bana!” Birinin aile üyeniz veya meslektaşınız olması onun size kötü davranmasına izin vereceğiniz anlamına gelmez.

Bazen insanlar kendilerini en yüksek enerji alanlarına kaptırarak gelişeceklerini düşünürler. Bana, “Sadece haritanın en üstünde yer alan müzikleri dinleyeceğim ve kitapları okuyacağım!” diyorlar. Herşeyi yargılıyorlar

dünya “aşağı”dır. Bu ruhsal egonun senden daha kutsal tutumudur. Eğer zannettikleri seviyede olsalardı, hatalarını görürlerdi.

Ego özel olmayı sever. Ego der ki, "Ben buradayım ve sen oradasın." Haritanın amacı bu değil. Öğrenmeniz ve büyümeniz için bir araçtır. Neyle mücadele ettiğiniz konusunda dürüstseniz, bunun üstesinden nasıl geleceğinizi ve otomatik olarak Haritada yukarı nasıl çıkacağınızı göreceksiniz.

Dave bir kez bile "Ben aydınlanmış bir öğretmenim" demedi ama onu o seviyede yaşarken gördüm. Çok alçakgönüllü ve ayakları yere basan biriydi. Kendini başkalarından daha iyi görmüyordu. Olduğunu paylaşma ve dünyaya elinden geldiğince yardım etme sorumluluğu olduğunu biliyordu. Sen ne zaman *öyle*kendin hakkında hiçbir şey söylemene gerek yok. Daha yüksek seviyelerde kendinizi tanıtmakla hiçbir ilginiz yoktur. Dave'in doktor olarak yardımına ihtiyacı olan insanlarla buluştuğunu gördüm ve karşılığında ona verdikleri tek şey bir çuval kahveydi. O vefat ettikten sonra o kadar kahveyle bir şeyler yapmam iki yılımı aldı!

Bu kitap onun anısına ithaf edilmiştir, çünkü onun hayatı bize insanlığın iyiliği için özverili hizmetin harika bir örneğini vermektedir. Bu kitabı yolculuğunuz için yararlı bulacağınızı umuyor ve dua ediyorum. Dave'in bize söylediği gibi: “Yol düz ve dardır. Vakit kaybetmeyin!”

—**Susan J. Hawkins**,
Spiritüel Araştırma Enstitüsü Başkanı,
Dr. David R. Hawkins tarafından kuruldu

GİRİİŞ

Vefatından birkaç ay önce, Dr. Hawkins'in evinde oturuyordum ve onun yazdığı kitaplardan oluşan uzun rafı işaret ediyordum. "Bütün bu kitapları senin yazdığını bilmek nasıl bir şey?" “Kitapları kendime ait görmüyorum. Kitapları yazan kişisel benlik değildi. Tanrı etrafta düşünmeyen bir zihin arıyordu. Ben sadece bir kanaldım, boş bir alandı. İnsanlar bir ceset ve bir kişi görüyor ve kitapları o kişinin yazdığını düşünüyor. Ama durum böyle değildi. Bir keman gibiydi; kendi kendine çalamıyor; oynanması gerekiyor.” Uzun sessizlik. Sonra kıkırdayarak şöyle dedi: “Yıllar önce düşünmeyi bıraktım. Düşünmeme gerek yok. Testere gibi. . . fazla
çok gürültülü!"[1]

Dr. David R. Hawkins (“Doc”) deha ve alçakgönüllülüğün nadir bir birleşimiydi. Hayatı alışılmadıktı. Yani, tüm düşüncelerden arınmış bir zihni kim hayal edebilir? "Uyumsuz" demekten hoşlanıyordu içten bir kahkahayla. Bu bir kelime oyunuydu. Mistiklerden bahsediyorduk ve o şöyle dedi: "Evet, insanların
beni ara; o 'uyumsuzlardan' biri![2]

Bazı manevi deneyimler kişisel benliğini söndürdükten sonra kişisel yaşamının ayrıntıları onun için önemli değildi. 2003 yılında Noetik Bilimler Enstitüsü'nde gün boyu süren dersine "Şu anda burada olan tek şey Varlığın kendisidir" diyerek başladı. Aslında, kişisel zamirleri nadiren kullandı; bu, yazılarını modern zamanlarda alışılmadık kılan ancak çok benzer bir tarz tarihsel mistiklerin ifadesine. Günümüzün okuyucuları bir yazarın kim olduğunu ve bunun gibi bir kitapta benzersiz keşiflere neyin yol açtığını bilmek istediklerinden, aşağıda bu kitabın kısa bir anlatısal girişi yer almaktadır.
yazar ve ticari markası Bilinç Haritası®.

HAKKINDA HAWKINS

Dr. Hawkins, 1927'de Wisconsin'de doğdu ve Büyük Buhran sırasında büyüdü. Dini olarak ailesi Piskoposluk'luydu ve o bir sunak çocuğu olarak görev yaptı ve erkek korosunda şarkı söyledi. Ancak onun derin manevi deneyimleri herhangi bir dini bağlamın dışında gerçekleşti.

Üç yaşındayken küçük bir vagonda otururken varoluşa dair şaşırtıcı bir farkındalığa sahipti. Çocukluğundan kalma o anı düşünerek bir grubumuza şunları söyledi: “Sanki zifiri karanlık, unutuluş vardı ve sonra birden dev ışıklar yandı. Tekrar bir bedene döndüğümü gördüm ve mutlu değildim!” Önceki yaşamlarında dindar bir Hinayana Budisti olduğunu ve bunun nihai ruhsal hedef olduğuna inanarak Boşluğa ("Hiçlik") giden bir olumsuzlama yolu izlediğini açıkladı. Ama öyle değildi, yoksa buraya bir ceset halinde gelmezdi! Varlığın farkına varılmasıyla birlikte bir anda yokluk korkusu oluştu. Bu, onlarca yıl sonrasına kadar çözemediği, son derece gelişmiş bir ruhsal geçit olan Hiçlik ve Bütünlük paradoksu ile söz öncesi bir yüzleşmeydi (muamma, görünüşte karşıtlarla yüzleşmeyi tanımlamak için kullandığı başka bir kelimeydi) ve Boşluk hakkındaki öğretisiydi. manevi adaylara yaptığı en önemli katkılardan biridir. (GörmekBölüm 8.)

"Böyle bir çocuklukla, bu başlangıçta garip bir hayattı!" Sık sık hayatındaki tuhaflıklara kıkırdardı. “Açıkçası diğer çocuklar bana son derece sıkıcı geliyordu ve ben de Platon ve Sokrates'in arasına kaçtım. Diğer çocuklar stickball oynarken ben Aristoteles okuyordum ve haftalık opera programı!”[3]

Aynı zamanda çok çalışkandı. 12 yaşına geldiğinde bölgedeki en uzun gazete rotasına (17 mil) sahipti; Otoyol boyunca elektrik olmadığından her şey zifiri karanlıktı. Bir keresinde bir kış fırtınası çıktı ve sıfırın altındaki sert rüzgarlar bisikletinin üzerine devrilip tüm gazeteleri dağıttı. Açıkladığı gibiBölüm 8Dondurucu rüzgardan kurtulmak için yol kenarındaki kabuklu kar yığınına yumruk attı. Kar yığınına girer girmez Sevginin Sonsuz Varlığında eridi. Bu deneyim o kadar unutulmazdı ki, 70 yıl sonra ondan bu Sonsuz Sevgi durumunu tarif etmesini istediğimde, tek bir ayrıntıyı bile kaçırmadı: “Tüm olumsuz duygular - korku, sabırsızlık, hayal kırıklığı - ortadan kayboldu. Bunun yerine yalnızca Sonsuz, zamansız, sonsuz, her şeyi kapsayan Sevginin Işığı vardı. bu benim ne olduğumun, ne olduğumun Gerçekliğinden farklı değildi.”[4]

Bu Sonsuz Sevgiyle karşılaştırıldığında dinin “Tanrısı” artık genç Davut için önemsiz görünüyordu. 16 yaşında dine olan inancı ortadan kalktı

tamamen. Bir gün ormanda yürürken, insanın çağlar boyunca çektiği acıların farkındalığı, birdenbire, devasa bir kara bulut gibi onu kapladı. O anda dünyadaki bütün acılardan Tanrı'yı sorumlu tuttu ve ateist oldu.

Yine de, Tanrı'ya olan dini inancın çöküşüne rağmen, varoluşun hakikatine ulaşmak için amansız bir içsel dürtüye sahipti: "İçinde bir iç çekirdek vardı. daha büyük bir gerçeğe ulaşmak için çaresiz kalan bilinç."[5]Olağanüstü yüksek bir IQ ile doğmuştu ve zekası sayesinde bilim, teoloji, tıp ve psikiyatri dünyasında kolayca ustalaştı. İkinci Dünya Savaşı sırasında ABD Donanması'nda mayın tarama gemisinde hizmet verdikten sonra, üç işte çalışırken tıp fakültesini bitirdi ve kısa süre sonra baş psikiyatrist oldu, New York'ta büyük bir hastaneyi yönetti ve klinik araştırmalarına dayanan çok sayıda bilimsel makale yayınladı. O zamanın önde gelen Freudcularından biriyle uzun yıllar psikanaliz yaptı. Kendisi kendini adamış bir Zen Budist meditasyoncusuydu ve sabahları bir saat, akşamları ise bir saat oturuyordu. Ancak tüm bu araştırmalar yalnızca daha derin bir umutsuzluğa yol açtı. Dünyevi başarının zirvesine ulaşmış olmasına rağmen, engin ve yolsuz bir iç karanlıkla karşı karşıyaydı.

Kriz, 1965 yılında 38 yaşındayken ilerleyici ve ölümcül bir hastalık nedeniyle ölüm noktasına geldiğinde doruğa ulaştı. Varlık hakikatini akıl yoluyla arama yönündeki tüm çabaları başarısızlıkla sonuçlanmış ve kendisini büyük bir ıstırap ve çaresizlik içinde bulmuştur. Ölmeden hemen önce aklına şu düşünce geldi:*Peki ya bir Tanrı varsa?*Ve bununla birlikte bir dua okudu: "Eğer bir Tanrı varsa, O'ndan şimdi bana yardım etmesini istiyorum." Bir anda "unutulmaya" başladı. Dünyayı sarsan sonrasını anlatması 30 yılını aldı: "[T]unutulma aniden ortadan kayboldu ve yerini, parıldayan İlahi Vasfın Işığının baş döndürücü ihtişamı aldı.
Bütünlüğün ışıltısı ve özü olarak."[6]

Bilinci tamamen ve aniden başkalaşmıştı. Zihin ve onun zihinsel kalıpları sonsuza dek yok oldu, yerini "ışıldayan, eksiksiz, bütün, sonsuz, her şeyi kapsayan bir farkındalık" olan Varlık aldı.
sessiz ve hareketsiz."[7]Hiçbir görüntü, kavram veya düşünce olmadığı için huzurlu bir iç sessizlik hakim oldu. Aslında düşünecek bir "kişi" kalmamıştı; kendisi ve diğerleri arasındaki tüm ayrılık ortadan kalktı ve etrafındaki herkeste aynı güzel, zamansız mükemmelliği gördü: "Bir ışıltı parlıyor

herkesin yüzünden ileri; Herkes eşit derecede güzeldir."[8]Bu ikiliksizlik halinde, her canlı “birbirinden haberdardır ve farkındalık sayesinde her şey birbirine bağlı, iletişim ve uyum içindedir.

ve bizzat varoluşun özünün temel niteliğini paylaşarak.”[9]Hiçbir şey, hiçbir şeyden daha iyi ya da daha kötü, daha yüksek ya da daha düşük değildir. “Bütün duyarlı varlıklar eşittir. . . Her şey, kendi tanrısallığı bakımından özü itibariyle kutsaldır. yaradılış."[10]

Dr. Hawkins,*Güç ve Kuvvet*, Bilinç Haritası üzerindeki çalışmanın "1965'te başladığını" söylüyor ve bununla kendi bilincinin bu dönüşümünü kastediyor. Kendisi, klasik olarak "Aydınlanma" olarak adlandırılan dönüşümü geçiren, klinik bilim insanı/hekim olarak eğitilmiş ilk kişi olabilir. *birleşik mistika*- ve daha sonra durumu derslerde ve kitaplarda bağlamsallaştırabildim. Birçoğumuz belirli zirve deneyimlerinde (bir çocuğun doğumu, atletik beceriler, sahne performansı, yaratıcı çalışma, dağa tırmanma veya sevişme, bunlardan birkaçı) geçici "akış", yoğun neşe veya kendini aşma anları yaşarken. hatta hayatı değiştiren manevi dönüşümler (örneğin ölüme yakın deneyimler veya güzel vizyonlar), bir kişinin bilincinin aniden ve kalıcı olarak ikili olmayan bir duruma dönüşmesi son derece nadirdir. Tarihsel olarak, bu tür insanların çoğu ya bedeni terk eder (ölüm) ya da "Tanrı şoku" içinde kalırlar; kişisel benliğe dair tüm duyular eridiğinde - şekerin ılık suya erimesi gibi - egonun çözülme durumu hakkında konuşamazlar. William James'in klasik eserinde bize anlattığı gibi *Dini Deneyimin Çeşitleri*mistik deneyim "tarif edilemez" -
tarif etmek imkansız.[11]

Bilincinin bu şekilde değişmesinin ardından Dr. Hawkins'in hayatı asla eskisi gibi olmadı ve değişikliklere uyum sağlaması yıllar aldı. Sinir sistemi, "yüksek voltaj enerjisiyle yanan yüksek gerilim kabloları" gibi gergin hissediyordu. Sosyal etkileşimlerde, insanlar onun bedenine "David" adını verdiklerinde şaşkına dönmüştü çünkü kendisinin her yerde olduğunu ve her şeyle bir olduğunu biliyordu: "Biri bana bir soru sorardı ve kiminle konuştuğunu merak ederdim!" Başkalarının gözlerine baktığında gördü yalnızca “tek Öz”. . . . Orada sen ve burada ben ayrı değiliz.”[12] Mutluluk ve kendini tamamlama, normal işleyişine ilgi uyandırmayı zorlaştırıyordu. Eski gelir ve başarı motivasyonları artık önemsizdi. Onu geri çekebilecek kadar güçlü olan tek motivasyon

Bedenin ve form dünyasının aşk olduğunu söyledi: "Sevgi, fiziksel varoluşun devamının tek motivasyon kaynağı haline gelir."

> Her seferinde bedene geri dönmek son derece zordur. . . . Ev hasreti çekiyorsun. . . sanki insan, kabul ettiği bir tür görev için evinden ayrılmış gibi. Ne zaman o duruma girsem, hiçbir form yoktur. İnsan sonsuz, altın aşkın içinde eriyip gider. O kadar nefis ki, yeniden bedene dönmek zorunda kalmak insanı ağlatıyor. Onu terk edebilmenizin tek nedeni, onun sonsuza kadar orada olduğunu bilmeniz ve
>
> sonsuza kadar geri dönecek.[13]

Bir keresinde bana ormanda yalnız olduğunu ve bir mutluluk halinin devreye girdiğini söyledi. Akbabaların vücudunun etrafında döndüğünü, son nefesini verir vermez aşağıya inmeye hazır olduklarının farkındaydı. Ama eğer başkalarına faydası olacaksa bedende kalmanın daha iyi olacağını fark etti çünkü mutluluk sonsuza dek ve her zamandı. Bedeni dünyada bir hizmet aracı olması için tamamen teslim etti ve ona yeniden enerji verilmesine izin verdi. Bu olur olmaz akbabalar uçup gitti.

Yavaş yavaş yeni bilinç durumuna alıştı ve Amerika Birleşik Devletleri'nin en büyüğü haline gelen psikiyatri muayenehanesine geri döndü. Genişleyen manevi durumu, geleneksel tedavilerin sınırlarının ötesinde, hastalarının içlerindeki insaniliği görmesine yol açtı. Daha geleneksel meslektaşları bu konuda ne söylerse söylesin, hastaları için her türlü tedavi yolunu denemekte durdurulamazdı. Umutsuz hastaların dramatik iyileşmesi nedeniyle Dr. Hawkins, 1970'li ve 80'li yıllarda büyük televizyon programlarında yer aldı. İnsanların acı çektiği pek çok alandaki öncü çalışmaları, kitabın arkasındaki Yazar Hakkında bölümünde listelenen çok sayıda ulusal ve uluslararası tanınmayla sonuçlandı.

Bu başarılara rağmen, bir doktor olarak "bir seferde bir hasta" çabaları ona kovada bir damla gibi göründü: "İnsanın çektiği acıların aynı anda yalnızca bir hastayla karşılanabileceği konusunda büyük bir hayal kırıklığı vardı. BT sanki denizi kurtarmak gibiydi."[14]Kendisini kalabalıklara yardımcı olabilecek içsel dönüşümün bir yolunu bulmaya adamıştı. Burada, uyanışından sonra Sekiz Katlı Yolu ortaya koyan Buda'yı düşünüyoruz. Ya da ölümcül ve umutsuz alkolizmini bir miktar Işıkla dindiren ve iyileşmek için On İki Basamağı geliştiren Bill Wilson'ı düşünürüz.

Dr. Hawkins, hastanelerindeki hastalar arasındaki iyileşme sürecini araştırırken, bunun gerçekte yaptığı veya doktor olarak reçete ettiği şeyle çok az ilgisi olduğunu, daha çok sevgi yayan içsel bilinçle ilgisi olduğunu fark etti. Ayrıca, bazı doktorların hastalarının iyileşme eğiliminde olduğunu, diğer doktorların hastalarının ise çoğunlukla gerilediğini veya aynı kaldığını fark etti; ilaç ve tedavi protokolü tüm vakalarda aynı olsa bile.

25 Nisan 1997'de San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi (UCSF) Sağlık Bilimleri Merkezi'nde yıllık Landberg Konferansı'nda yaptığı konuşmada, doktorların tedavinin bir parçası olarak çeşitli vitaminleri reçete ettiği New York'taki klinik uygulamaları sırasındaki bazı gözlemlerini hatırladı. şizofreni tedavisi: “Bir doktorun hastalarının sahip olduğu yan etkilerin miktarı, doktorun bilincine bağlıdır. bağlı değil ilaç konusunda."[15]Örneğin New Jersey'deki belirli bir doktorun hastaları, B vitamini kullanımından dolayı bir tür cilt rengi değişikliği gösterdi.[3]. Ancak diğer doktorların hastalarında hiçbir yan etki görülmedi ve aslında tedaviye iyi yanıt verildi. Başarılı doktorların sırrı neydi? İyileşme etkisinin bilinç düzeyleriyle ilgili olduğunu gördü. Hekimin bilinç düzeyi ne kadar yüksekse hastaların iyileşme olasılığı da o kadar yüksekti. Bu, ruhsal yönelimli insanlar için anlamlı olacaktır. Peki rasyonel, doğrusal bir zihniyete sahip bir topluma bunu nasıl sunabiliriz? Sonucu belirleyenin dış eylemlerin değil, iç bilincin olduğunu nasıl gösterebiliriz?

İç Keşifler

Kendisini işaret ederek gülen Dr. Hawkins şunları anlattı: “Bu, gezegende her zaman uyumsuz ve tuhaf bir varlıktı! Aniden bilinç seviyelerim hiçbir uyarıda bulunmadan ilerleyecek ve işlev görme kapasitemden şaşkına dönecektim. Bu yüzden New York'taki psikiyatri muayenehanesinden ayrılmak zorunda kaldım. Ondan uzaklaştım çünkü o derin iç sessizlikte kimseye söyleyebileceğin hiçbir şey yok. En sevdiğiniz aletleri eski kamyona yüklüyorsunuz ve Arizona'daki küçük bir kasabaya gidiyorsunuz. Bir karyolanız, bir parça peyniriniz, bir mumunuz ve bir kediniz var; başka neye ihtiyacınız var? Herkes şunu düşünüyordu:*Aklını kaybetmişsin*. Yani, tüm arkadaşların aklını kaybettiğini düşünüyorum, muhtemelen iyi bir yerdesin!”[16]

New York'taki devasa klinik uygulamalarını ve multimilyon dolarlık yaşamını bıraktı ve ülkenin öbür ucuna, Arizona'nın küçük bir kasabası olan Sedona'ya taşındı. Uzun yıllar dünyadan kopuk bir münzevi hayatı yaşadı. Bu dönem ona bilincin doğasını içeriden dışarıya doğru keşfetme alanı sağlaması açısından çok önemliydi. Bu öznel farkındalıklardan, Bilinç Haritası'nın ve daha sonraki çalışmalarının temelini oluşturan keşifler ortaya çıktı.*Adanmışlık İkililiği*. O yazdığı gibi*Güç ve Kuvvet*: "Bu kitapta bildirilen gerçekler, diğer tüm kitaplar gibi bilimsel olarak türetilmiş ve nesnel olarak düzenlenmiş olmasına rağmen gerçekler ilk kez kişisel olarak deneyimlendi."[17]

Bu, bilincin tüm büyük öğretmenleri ve öncüleri için doğruydu, değil mi? Yakın tarihte aklımıza, Sigmund Freud'la ayrıldıktan sonra uzun yıllar boyunca dünyadan kopmuş, kendi iç derinliklerini keşfederek dünyaya armağan eden bir çalışma bütünü yaratan ünlü İsviçreli psikiyatrist CG Jung gelir. "gölge", "arketipler", "kolektif bilinçdışı", "kompleksler" (örneğin aşağılık duygusu) ve rüya yorumlama bilgisiyle. Tüm yaşamı boyunca yaptığı çalışmaların o yıllardaki içsel araştırmalardan kaynaklandığını söyledi.

Dr. Hawkins, "münzevi" olduğu yıllarda çoğu zaman biçimsiz bir durumdaydı, hatta bir bedeni olduğunu bile unutuyordu. "Ruhu" evin içinde özgürce dolaşırken, duvarlardan geçerken ve sonra aniden bedeni duvara çarptığında nasıl şok olduğunu anlatan esprili bir hikaye anlatıyor! Ve başka bir sefer, aynada bir "kişi" gördü, evde başka birisinin olmasına şaşırdı - sonra bu kişinin kendisinden başkası olmadığını fark etti! Bilinç durumlarını keşfetme hedefi, bilincin kendi içindeki iyileştirme mekanizmalarını iyileştirmek ve kendisini bir araç olarak "mükemmelleştirmek"ti. Örneğin, "bedenin zihne itaat etme eğiliminde olduğunu" keşfetti ve kitabında açıklanan bilinç yöntemi sayesinde bedenini birçok ciddi hastalıktan iyileştirebildi.4. Bölüm. Ünlü arkadaşı ve bilim alanında ortak yazar olan Nobel ödüllü kimyager ve barış yanlısı Linus Pauling'e, "sağ beyin" ile ilgili keşifler konusunda coşkulu bir mektup yazdı.
bilinci" ve kendi içindeki "15 farklı hastalığın iyileşmesi".[18]

Dr. Hawkins şu soruyla harekete geçti:*Beden ile zihin, görünen ile görünmeyen arasındaki kayıp halka nedir?*

Atılım

En önemli keşif, 1970'lerde psikiyatrist John Diamond'ın şunları gösterdiğine tanık olduğunda geldi:*davranışsal kinesiyoloji*- yani pozitif ve negatif uyaranların vücut üzerindeki farklı etkilerini değerlendirmek için kas testi yanıtını kullanmak. Yaygın olarak kullanılan bir yöntemde, hasta kolunu yatay bir şekilde tutarken, tıp doktoru bileğine hafifçe bastırır. Hastanın kolu (deltoid kas) gerçeğin ve olumlu uyaranların varlığında kımıldamaz, ancak kol, gerçek dışı veya olumsuzluğun varlığında anında düşer. Örneğin Dr. Diamond'ın araştırmasında, klasik müzik ve doğru ifadeler gibi bir gülümseme de insanları güçlü kılıyordu; yani deltoid kası güçlü kaldı ve kolları yatay kaldı. "Senden nefret ediyorum" gibi olumsuz uyaranlar veya politikacıların bilinen bir aldatmacayı gerçekleştirdiğinin kayıtları insanları zayıflattı; deltoid kasları anında zayıfladı ve kolları düştü. Dr. Diamond, "Vücut yalan söylemez" diye tamamladı.

Kinesiyolojiyi lokalize bir fenomen olarak gören diğer doktorların aksine, Dr. Hawkins bunu bilincin birbirine bağlılığı konusundaki genişlemiş farkındalığının merceğinden gördü. "Bilinç Haritası ortaya çıktı çünkü bir kinesiyoloji dersine tanık oldum ve kinesiyolojik tepki için verilen açıklama yerel bir nedensellikti. Kendi içsel deneyimlerim aracılığıyla, fenomenlerin açıklaması olarak yerel nedenselliğin çok ötesine geçmiştim ve bunun,
yerel olmayan ve kişisel olmayan bilincin kendisi.[19]

Dr. Hawkins, zamanın ve mekanın ötesindeki bu bilginin kaynağı olarak "bilinç veritabanından" bahsetti. Jung buna “kolektif bilinçdışı” adını verdi. Sezgi, eşzamanlılık, rüyalar veya önsezi yoluyla bu veri tabanına birdenbire girmeyi kim deneyimlemedi? Açıkça görülüyor ki, entelektüel çalışma yoluyla elde ettiğimiz bilgilerden farklı olan, birbirine bağlı bilincimizin bir parçası olan paylaşılan bir bilgi deposu vardır. Bir köpek sahibinin işten ayrıldığını nasıl bilebilir? Video görüntülerinde, köpeğin tam da sahibi eve doğru yola çıktığı anda kilometrelerce öteden kapıya gittiği görülüyor. Yakın zamandaki deneyimlerden bir örnek vermek gerekirse: Nasıl oluyor da ölen bir dedenin rüyasında bir akrabasının gırtlak kanseri olduğunu söylediğini görüyoruz ve bunun tam yeri, hastalığın evresi ve tepkisine kadar doğru olduğu ortaya çıkıyor. akraba?

Dr. Hawkins, kinesiyolojinin, bilincin bu görünmeyen veri tabanına erişmeyi sağlayan bir mekanizma olduğunu ve "kayıp halkayı ortaya çıkardığını" anında gördü.

ve zihin ile beden arasında köprü"; insan bedeninin hakikati tespit etme aracı olarak hizmet ettiği, maddi dünyanın görünen boyutu ile akıl ve ruhun görünmeyen (ama çok gerçek) boyutu arasındaki arayüzdü. Bu nasıl işe yarayabilir? Çünkü protoplazma, hayatta kalma meselesi olarak her zaman yaşamı onaylayan ve yaşamı tehdit eden uyaranlar arasında ayrım yapmıştır. Beden, yaşamı destekleyen şeye (gerçeğe) doğru güçlü bir şekilde gider ve yaşamı olumsuzlayandan (gerçek olmayan) uzaklaşır. Kas tepkisi istemsizdir, kişinin inançları veya önyargıları tarafından belirlenmez.

Örneğin bilincimiz Rahibe Teresa gibi iyi huylu bir konuya odaklandığında gözbebeklerimiz daralır ve diğer kaslar anında ve istemsiz olarak güçlenir; bunun üzerinde hiçbir kontrolümüz yok ve onun hakkındaki kişisel hislerimizin bir önemi yok. Hawkins'in meslektaşlarından biri olan Dr. David McClelland, Harvard'daki tıp öğrencileri üzerinde büyüleyici bir çalışma yaptı; Rahibe Teresa ile alay edenlerin bile ona karşı bağışıklık sistemini güçlendirici bir fizyolojik tepki gösterdiğini gösterdi.*Rahibe Teresa*, bir film yoksullarla yaptığı günlük çalışmaları tasvir ediyor.[20]

Dr. Hawkins şunu buldu: "Düşünceler, kavramlar, maddeler ve görüntüler de dahil olmak üzere dünyadaki her şey, olumlu ya da olumsuz olduğu gösterilebilecek bir tepkiyi çağrıştırıyor. . . . İstisnasız olarak var olan veya olmuş olan her şey, bilincin kişisel olmayan alanında kalıcı bir iz olarak bir frekans ve titreşim yayar ve bu testle geri getirilebilir. bilincin kendisi aracılığıyla.[21]

Dünyanın çektiği acıların cehaletten kaynaklandığını, doğruyu yanlıştan ayırma araçlarının olmayışından kaynaklandığını gördükten sonra, tüm enerjisini gerçeği ayırt etme aracı olarak klinik kinesiyoloji yöntemini araştırmaya harcadı. Kas testi prosedürünü, her yaştan ve her kökenden, hem bireysel olarak hem de gruplar halinde binlerce denek üzerinde gerçekleştirdi. Sonuçlar evrensel olarak aynıydı. 1.000 kişilik konferanslarda en sevilen gösterilerden biri yapay tatlandırıcı içeren 500 işaretsiz zarfın yanı sıra organik C vitamini içeren 500 özdeş zarfın dağıtılmasıydı. İzleyiciler, içinde ne olduğunu bilmeden iki farklı zarfı test etmek için çiftlere ayrıldı. onlara. Zarfların açıldığı ve seyircilerin herkesin organik C vitamini karşısında güçlendiğini, yapay tatlandırıcı karşısında ise zayıfladığını fark ettiği an heyecan verici bir an oldu.

Yöntemle ilgili bu tür gerçek deneyim çok faydalıdır. Çünkü test sıradan bir insanın zihnini bypass eden, doğrusal olmayan bir yöntemdir.

dışarıdan bakıldığında şüpheye düşmeye eğilimliyiz. Ancak deneyimsel olarak, kapalı bir zarfın enerjisini (örneğin Hitler'in içindeki fotoğraf) akıllarında tutarken kolları zayıflar ve farklı bir kapalı zarfla (örneğin Rahibe Teresa'nın içindeki fotoğraf) güçlenirse ve bu birçok durumda yapılırsa Farklı öğelerle yapılan sonraki testler, o kişinin mekaniğini anlamasa bile yöntemin “işe yaradığını” deneyimsel olarak bilmesini sağlar. Gerçekten de, günlük yaşamda kullandığımız pek çok şey vardır; sırf "çalıştıkları" için onlara tamamen güveniriz, ancak mekanizmaları hakkında entelektüel bir anlayışa sahip değiliz; Örneğin, hangimiz İnternet'in nasıl çalıştığını tam olarak anlıyor ve yine de bir rehberlik kaynağı olarak sürekli olarak ona güvenmiyor muyuz?

Dr. Hawkins, şu şekilde açıkladığı gibi, bilinç seviyelerini kalibre etmek için bu yöntemi kullanabileceğini buldu:Bölüm 1. Böylece elimize insan deneyiminin tüm alanını gösteren bir “harita” verdi. Bir psikiyatrist, doktor, klinisyen, bilinç araştırmacısı, hayvansever ve manevi öğretmen olarak yaptığı birçok çaba boyunca Dr. Hawkins'in hedefi her zaman acıyı dindirmek olmuştur. "Dünyadaki işlevini" tanımlaması istendiğinde şu cevabı verdi: "Manevi farkındalığı kolaylaştırmak ve böylece dünyaya ben neysem o olmak ve bunu mümkün olduğunca açık bir şekilde açıklamak. İnsanlığın acılarının hafifletilmesine katkıda bulunun.”[22]Bilinç Haritası, manevi farkındalığı kolaylaştıracak ve dolayısıyla acıyı hafifletecek temel öğretim aracı olarak ortaya çıktı.

Çalışmanın amacının, klasik olarak Aydınlanma olarak adlandırılan bilincinin geçirdiği ani dönüşümü kavrayıp bilimsel keşifle bütünleştirmek ve ardından bunu Batılı okuyucunun sol beyninin anlayabileceği bir formata oturtmak olduğunu söyledi. O "Sol beyne iletilen mistik alemdir" dedi.[23]

Kısaca Bilinç Haritası, Utanç, Suçluluk, Kayıtsızlık, Keder, Korku, Arzu, Öfke, Gurur (yani,*güç*egoist dürtülerin hakim olduğu), ortalama Cesaret, İsteklilik, Kabullenme, Akıl düzeylerine (yani,*güç*kişisel bütünlüğün hakim olduğu), Sevgi, Koşulsuz Sevgi/Neşe/Şifa, Vecd, Huzur ve Aydınlanmanın daha geniş seviyelerine doğru. Bu “daha yüksek” enerji alanları, muazzam yaşam enerjisinin taşıyıcı dalgasıdır. Giderek kişisel hedeflerden kurtuluyorlar ve azizlerin, mistiklerin, arhatların ve avatarların alanı haline geliyorlar.

Not: “Daha yüksek” ve “daha düşük” doğrusal zihin için kolaylık sağlayan terimlerdir ve gerçek gerçekliği ifade etmez. Gerçekte daha yüksek veya daha düşük diye bir şey yoktur, çünkü tüm yaşam, olduğu haliyle bütüne hizmet eder. Uzun bir ağaç kısa bir ağaçtan daha mı iyidir? Bir sincaptan daha mı iyi bir kedi? Dr. Hawkins'in yazdığı gibi, "Her şey varoluş mucizesini ortaya çıkarır ve dolayısıyla her şey, varlığı itibarıyla istisnasız her şeye eşittir.”[24]

Susan'la Evlilik: Haritayı Dünyayla Paylaşmak

Dr. Hawkins Bilinç Haritasını geliştirdikten sonra onunla ne yapacağından emin değildi. Bunu yerel olarak bağımlılıktan kurtulma topluluklarıyla paylaştı. (New York'ta, Adsız Alkolikler'in kurucu ortağı Bill Wilson'la yakın arkadaştı.) Ancak bunun ötesinde, bu konuyu tartışmak konusunda tereddütlüydü çünkü kas testi yönteminin, herhangi bir kişinin bu konuyu bulmak için kullanabileceğine inanıyordu. herhangi bir şey hakkındaki gerçeği ortaya çıkarabilir ve ya kötü amaçlara ulaşmışsa? (Yıllar boyunca daha fazla araştırma yaptığında, yalnızca dürüstlüğe sahip bir kişinin gerçeğe erişmesine izin verildiğini keşfetti. Bkz.Ek A Yöntemle ilgili ayrıntılar için.)

Eşi Susan J. Hawkins ile olan şanslı ortaklığı, bulgularının yayınlanmasını ve içsel durumunun kitaplar ve konferanslar aracılığıyla paylaşılmasını mümkün kıldı. Sık sık "O dayanak noktasıydı" derdi ve onsuz asla sahneye çıkmazdı. Onun keskin sezgisi ve içten ifadesiyle birleşen organizasyon kapasitesi, onun içsel bilgisinin dünyayla arayüzlenmesini kolaylaştırdı. Susan'a onunla evlenmenin ve onu dünyanın dört bir yanından binlerce insanla paylaşmanın nasıl bir şey olduğunu sorduğumda şöyle dedi: “Çok basit. Birini sevdiğinizde onun kaderini desteklersiniz. Kocamı sevdim. Bu onu paylaşmam gerektiği anlamına geliyordu dünyayla birlikte.”[25]Onun bağlılığı ve kapasitesi sayesinde onun çalışmalarına sahibiz. Evlerindeki sohbetlerde, onun cesaretlendirmesinin, onun başka bir kitap, başka bir ders, başka bir satsang yapması için enerjisini güçlendiren dayanak noktası olduğuna ben de birçok kez tanık oldum.

Zamanla insanlar onun derslerine katılmak ve onun huzurunda olmak için uzak yerlerden seyahat ettiler ve aurasının kendileri üzerinde katalitik, iyileştirici bir etkisi olduğunu söylediler. Her zaman başkalarının kendisinde tanık oldukları şeyin aslında kendi gerçek Benliklerinin onlara yansıdığı konusunda ısrar etti. Sık sık şunu söylerdi: "Öğretmenin Benliği ile öğrencinin Benliği bir ve aynıdır." Her yaştan, her kesimden insan

hayat her kıtadan geldi. Öz, yani kişinin gerçek Benliği tamamen memnuniyetle karşılandı. Bir kişinin tarif ettiği gibi, "Bir ömür boyu arayıştan sonra ruhum nihayet evindeymiş gibi hissetti." Tecrübelerime göre: "çirkin ördek yavrusu" nihayet onun huzurunda "kuğu" olarak tanındı (ünlü çocuk hikayesine atıfta bulunarak). Ve ruhun bu aynalanması, bir kişinin hayatındaki tüm farkı yaratır; ne olduğumuzun gerçeğini fark etmemizi sağlar.

Öğrettiği şeyin dünya dinlerinin temel ilkelerinden - tüm varlıklara karşı koşulsuz sevgi, şefkat, alçakgönüllülük ve nezaket - farklı olmadığını söyledi: "Hayatınızı bir hediye yapın ve nazik, düşünceli, bağışlayıcı ve merhametli davranarak tüm insanlığı yüceltin. ve her zaman, her yerde ve her koşulda, kendinize olduğu kadar herkese karşı da şefkatli olun. Yani Bir insanın verebileceği en büyük hediye."[26]

1995 yılında Hawkinses'in yayın şirketi Veritas Publishing (Sedona, Arizona), kitabın ilk kopyalarını bastı.*Güç ve Kuvvet: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri*Bilinç Haritasını dünyaya ilk kez tanıtan çığır açıcı kitap. Etkisi çok derin oldu. Sonunda Hay House aracılığıyla da yayınlanan kitap, 25'ten fazla dilde bir milyondan fazla kişiye ulaştı. Kendimi o kitap ve Haritayı bulmayla hayatı tamamen değişen birçok kişiden biri olarak görüyorum.

Çalışmaları arasında şu anda 16 kitap ve 100'den fazla kayıtlı konferansın yanı sıra sayısız makale ve röportaj yer alıyor. Bütün bunlar, çoğu insanın emekliliğin tadını çıkarırken ve "sakinleştiği" hayatının son bölümünde ortaya çıktı. 68 yaşından 84 yaşına kadar çok seyahat etti ve sonuna kadar aralıksız çalıştı. Hayatının son yılında, Yazarın Gözden Geçirilmiş Resmi Baskısını tamamlamak için onunla birlikte çalıştım.*Güç ve Kuvvet*(2012, cumhuriyet. 2013) ve*Salıverme*(2012). Bazı günler onunla çalışmak için eve gittiğimde yorgundu ya da kendini iyi hissetmiyordu ama birkaç shot espresso ve bizi güldürecek komik bir şakayla saatlerce aralıksız çalışarak yola çıkıyorduk. Kaderini gerçekleştirme ve arkadaşlarına yardım etme konusundaki tükenmez bağlılığını yakından gördüm.

Bir üniversite profesörü olarak kitaplarını öğrencilere veriyorum. İlginç bir gerçek, öğrencilerin onun kitaplarında başka hiçbir kitapta gözlemleyemediği bir şeyi gözlemlemeleridir: "Tam olarak doğru olduğunu bildiğim şeyi ifade ediyor, ancak bunu nasıl söyleyeceğimi bilmiyordum." Dr. Hawkins, Önsözünde*Güç ve Kuvvet*, yalnızca zaten derinlerde bildiğimiz bir şeyi söylediğini doğruluyor: “Bu kitap, eğer sonunda 'Ben her zaman' diye bağırırsanız başarılı olacaktır.

bunu biliyordum!' Burada anlatılanlar yalnızca zaten bildiğiniz ama bildiğinizi bilmediğiniz şeylerin bir yansımasıdır. Burada yapmayı umduğum tek şey, gizli resmin ortaya çıkmasını sağlamak için noktaları birleştirmek."

Hiçbir zaman gizli bir şifre keşfettiğini ya da (şaka yapmaktan hoşlandığı gibi) "bir devenin burun kıllarından" bazı özel gnostik gizemleri ortaya çıkardığını iddia etmedi. Okuyacağınız gibiBölüm 8, bize sadece Gerçeğin "evrenselliğini", "kültürden, kişiliklerden veya koşullardan bağımsız olarak her zaman ve yerde doğru olduğunu" hatırlattı ve onu bulmamız için bize bir Harita verdi. Harita, sağlık, sanat, geçim, ilişkiler ve politika gibi sıradan insan uğraşlarına tuttuğu ışığın ötesinde, insan bilincinin en yüksek seviyelerinin (Kendini Gerçekleştirme, Boşluk, Hiçliğe Karşı Her Şey, Tam Aydınlanma) ilk modern sınırlamalarından birini sağlar. ve bunların diferansiyel fenomenleri. Bu kitabın sonundaki otobiyografik makale, yazarının ileri düzeydeki bilincini doğrulamaktadır. Dr. Hawkins, Aydınlanmanın aşamalarını, bunların deneyimsel olarak gerçekleştirilmesini gösteren bir açıklıkla anlatıyor. Sonuçta gitmediğimiz bir yerin haritasını çizemeyiz.

Hindistan'ın son derece saygı duyulan Vedanta öğretmeni Swami Chidatmananda, bana Dr. Hawkins'in kitaplarının, yalnızca bizim modern üslubumuzla yazılan antik Upanişadlar (Vedanta) ile aynı kalıcı gerçeği içerdiğini söyledi: “Onun deneyimlediği ve tartıştığı şeyler arasında hiçbir fark yok , ve Hindistan'ın en büyük bilgeleri ve azizleri tarafından söylenenler.[27]

BU KİTAP HAKKINDA

Dr. Hawkins 2012'de vefat etmeden önce ondan ve Susan'dan, yapılıp yapılmayacağı konusunda gelecekteki projelerin bir listesini kas testine tabi tutmalarını istedim. Bu listede çalışmalarının bir "başlangıç"ı vardı ve cevap evetti. Elinizde tuttuğunuz kitap bu niyetin gerçekleşmesidir.

Bu, onun çalışmaları kapsamında eşsiz bir kitap çünkü okuyuculara çeşitli konulardaki öğretilerinin tadına varıyor: Bilinç Haritasının bir açıklaması, hayvanlarla olan bağlantımız, bilincin evrimi, kişisel gelişim, aydınlanmış liderlik, fiziksel gelişim. şifa, başarılı iş, bağımlılıktan kurtulma, ego engellerini aşma, yüksek manevi haller bunlardan birkaçıdır.

Diğer kitaplarından farklı olarak okuyucuyu çeşitli iletişim tarzlarıyla tanıştırıyor: resmi yayınlanmış eserler, sohbet ve canlı ders. İçerik tüm kitaplarından, bazı derslerinden ve bazı resmi olmayan konuşmalarından alınmıştır. Okuyucunun anlamasını ve materyalin bir birincil ciltte yoğunlaşmasını kolaylaştırmak için düzenleme yapıldı. Kitap, Hawkins'in çalışmalarının tamamını yeni okuyuculara sağlam bir şekilde tanıtıyor ve uzun süredir okuyan öğrenciler için eğitici bir özet niteliğinde. Bu kitapta verilen tüm kalibrasyonlar Dr. Hawkins ve Susan Hawkins tarafından 2012 yılında vefat etmeden önce yapılmıştır. *Kalibrasyon*Dr. Hawkins'in Bilinç Haritasındaki bir şeyin bilinç düzeyini (yani enerji alanını) doğrulamak için kinesiyolojik yöntemi kullanmasını belirtmek için kullandığı terimdir.

Kitaptaki bölümler, Dr. Hawkins'in aynı zamanda başlıklı derslerinin derlemesini tamamlamayı amaçlamaktadır.*Bilinç Haritası Açıklandı*(Hay House 2019), dinleyicilerin ses programında neyi kastettiğini görebilmesi için grafikler buraya dahil edilmiştir. Bibliyografik referanslar dahil edilmemiştir. Bunun yerine her bölümün kaynakları kitabın sonundaki Kaynaklar bölümünde yer almaktadır; Dileyen okuyucu Dr. Hawkins'in kapsamlı bibliyografya referanslarını bulmak için bu kitapları takip edebilir. Çalışma gruplarında tartışılacak sorular ve kullanılan terimler sözlüğü de arka tarafta bulunabilir.

Bu kitabı bölen üç bölümün her birinin (“Temeller”, “Pratik Uygulamalar” ve “Bilincin Geliştirilmesi”) Dr. Hawkins'in klinik deneyiminden kısa bir özet ile birlikte kısa bir editöryel yorum yer almaktadır. “Temeller” bölümünde Bilinç Haritası'nın çıkarımları sıralanıyor: Harita nasıl ortaya çıktı? Bilimsel arka planı nedir? Bilinç seviyeleri ve enerji alanları nelerdir? Kişi bilinç düzeylerini nasıl kalibre eder? Bilinç binlerce yıl boyunca nasıl gelişti? Bunlar ilk bölümde yanıtlanan sorulardan bazıları.

“Pratik Uygulamalar” bölümü Bilinç Haritasının günlük hayata nasıl uygulandığını göstermektedir. Dr. Hawkins, fiziksel sağlık, yaşam çabalarında başarı ve bağımlılığın üstesinden gelme gibi temel insan sorunlarını çözmeye yönelik anlaşılması kolay adımlar veriyor. Bağımlılığın özünde mutluluğu kişinin kendisi dışında araması vardır. Yine deBölüm 6 Madde bağımlılığını açıkça ele aldığından, ilkeler her türlü zorlama veya bağımlılık modeline uygulanabilir. Mevcut durumda uyuşturucu ve alkolden kaynaklanan ölümlerdeki şok edici artış nedeniyle, bağımlılıktan kurtulma özellikle önem taşıyor

toplum. Dr. Hawkins, Bilinç Haritasını bağımlılık ve diğer bağlamlar için faydalı olacak şekilde On İki Adımla ilişkilendiriyor. Özellikle Dr. Hawkins, manevi öğrencilerini, çalışma gruplarında bir araya gelirken AA'nın On İki Geleneğini takip etmeye teşvik etti; çünkü anonimlik ve hizmete ilişkin kurallar, manevi grupların birisini özel bir "öğretmen" yapma eğilimini azaltıyor.

Kitabın "Bilincin Geliştirilmesi" adlı üçüncü bölümünde Dr. Hawkins, gerçek öğretmenlerin ve öğretilerin özelliklerini olağanüstü bir netlikle ortaya koyuyor. Şimdiye kadar insanlık, ruhsal öğretmenlerin güvenilirliğini test edecek bir altın standarda sahip değildi. Sayısız ciddi arayışçı, sahte guruların veya mesihlerin elinde ya ölüme ya da intihara meyilli umutsuzluğa düştü. Kitabın bu bölümü ruhsal tuzaklardan nasıl kaçınılacağı ve kişinin bilinç düzeyinin nasıl genişletileceği konusunda özel rehberlik sunmaktadır. Adımlar basit, ancak Dr. Hawkins pek çok insanın bu adımları takip etmediğini çünkü egonun gizlice zaten "bildiği"ne inandığını söylüyor. Kendinize şunu sorabilirsiniz: Bildiğinizi sandığınız şeyleri bırakmaya hazır mısınız? Derin bir teslimiyet gösterenleri hayal bile edilemeyecek mutlulukların beklediğini kendi deneyiminden paylaşıyor. Paradoksal olarak, yolculuğun kazanımdan çok teslimiyetle ilgili olduğunu söylüyor: "Bulutlar kaldırıldığında güneş parlıyor." Başka bir deyişle, olmadığımız şeyi bıraktığımızda gerçekte olduğumuz kişi oluruz. Bir defasında bana şöyle demişti: “Sen doğası gereği Buda doğasısın; henüz farkına varmadın.”

Bilinç Düzeylerini Anlamak

Harita ile ilk karşılaştığım 2003 yılında, uzun yıllar tasavvuf alimliği ve din bilimleri profesörüydüm. Dr. Hawkins'in "Bilinç Düzeyleri"nin, dünyanın kutsal literatüründe bulunan ve yüzyıllar boyunca filozoflar, bilgeler ve mistikler tarafından önerilen insanın içsel evriminin klasik aşamaları olduğunu hemen fark ettim. Örneğin, Hıristiyan geleneğinden*İlahi Yükseliş Merdiveni*Mısır'daki Sina Dağı'ndaki Doğu Ortodoks çöl keşişi John Climacus (c. 579-649) tarafından ve*İç Kale (Köşkler)*, Katolik mistik Ávila'lı Aziz Teresa tarafından (1515–1582) reklam), ispanyada.

İster erdemler merdivenini en üst basamağa, yani Sevgiye ulaşmak için tırmanmak, ister İlahi Birliğin en içteki malikanesine doğru gitmek olsun, arayan kişi birçok aşamadan geçer. Budist geleneğinde 10 öküz-

Cehaletten Aydınlanmaya doğru uyanış yolundaki adımları gösteren sürü resimleri, 12. yüzyıl Çin'indeki kökenlerinden bu yana temel bir öğretim aracı olmuştur. Ve Sufi geleneğinde, içsel yolculuğun ve onun "duraklarının" ünlü şiirsel alegoriden sayısız tasviri vardır. *Kuşların Konferansı* İranlı mistik Farīd al-Dīn 'Aār (c. 1142–1220) tarafından *Oniki Başlatma Seviyesi* Modern Sufi mistik Llewellyn Vaughan-Lee tarafından özetlenmiştir.

İfade ve bağlam açısından farklılık gösterseler de, farklı dinlerden gelen bu öğretilerin özü aynıdır: Gerçeği arayanlar birçok aşamadan geçer. Deneyimsel olarak aşamalar doğrusal değildir, ancak kendini adamış arayışçılar için bilincin kesin bir evrimi vardır. Başlangıç aşaması, örneğin kişinin hayatta dünyevi uğraşlardan daha fazlası olduğunu fark etmesiyle ortaya çıkar. İçe doğru dönerek Aziz Teresa'nın "iç kale" dediği yere girerler. Ya da belki de öküz gütme resimlerinde doğuştan Buda doğamızın sembolü olan öküzün izlerini ilk kez fark eden "çoban" gibidirler. Ruhsal yaşamlarının farkına varırlar ve disiplin, sabır, alçakgönüllülük, tek odaklılık, öğretilebilirlik ve başkalarına hizmet gibi ihtiyaç duyulan nitelikleri geliştirmekle ilgilenirler. Yolculuğun çok ilerisinde, bazen meşakkatli ve yolu olmayan yolda devam ederlerse, arayanlara, Sevginin çok önemli gerçekliğine dair bir deneyim sunulur. Her zaman oradaydı ama yalnızca (Sufilerin dediği gibi) “kalbin içine gömülmüş gizli bir hazine” olarak. Kalbin açılması bir dönüm noktasıdır, çünkü artık arayanlar mantığın sınırlarının ötesine geçmiş ve özverili zarafet, eşzamanlılık ve neşe alanına girmiştir.

Bu literatürü özümsemiş ve öğretmiş olmama rağmen, Bilinç Haritası, manevi yaşamın bu klasik seviyelerini gerçek, ölçülebilir "çekici modeller" ve "enerji alanları" olarak doğrulayan bilimsel bir çalışmaya ilk kez rastladım. Bu, sol beyin bilgisi aracılığıyla sağ beyin sezgisinin çarpıcı bir şekilde doğrulanmasıydı.

Bilinç Haritasını sadeliği açısından muhteşem buldum; tek sayfalık bir grafik tüm yolculuğu ortaya koyuyor. Dahası, duygusal süreci, Tanrı görüşünü, benlik görüşünü ve bilincin her düzeyine yönelik yaşam görüşünü tasvir etme açısından klinik açıdan çok gelişmiştir. Dogmalardan ve dini nominalizasyondan uzaktır, dolayısıyla dini inancı ne olursa olsun herkes Haritayı inceleyerek hayattaki yolunun aydınlandığını bulabilir. Haritayı, tarih boyunca mistiklerin sunduğu çok sayıda manevi yol haritasından ayıran belki de en ilgi çekici yönü,

Her ilerleyen bilinç seviyesinde enerjinin "frekansının" veya "titreşiminin" ölçülebilir şekilde arttığının doğrulanması. Başka bir deyişle, kişi ne kadar bilinçli ve sevgi dolu olursa, dünya üzerindeki etkisi de o kadar büyük olur.

Hawkins'in çalışmasının tüm önermesi sağduyuyla yankılanıyor. Negatiflik tüketir, pozitiflik canlandırır. Pozitif enerji alanları (Cesaret, İsteklilik, Kabullenme, Akıl, Sevgi) negatif olanlardan (Utanç, İlgisizlik, Korku, Öfke, Gurur) daha güçlüdür çünkü bunlar yaşamın enerjisiyle uyumludur. Aşk iyileştirir; Korku daraltır. Cesaret bizi ileriye taşır; Acı bizi geride tutuyor. Örneğin çoğumuz, aşk eşimizi ölüm ya da boşanma nedeniyle kaybettikten sonra kederden kurtulmanın ve yeniden sevmenin ne kadar cesaret gerektirdiğini biliriz.

Her enerji alanı, o bilinç seviyesindekiler için anlamlı olan bir yaşam görüşünü temsil eder. Farklı seviyelerdeki (hatta aynı aile veya iş yerindeki) insanlar arasında bitmek bilmeyen tartışmalar yaşanıyor çünkü gördükleri dünya tam anlamıyla farklı bir dünya. Eğer kırmızı renkli gözlük takıyorsanız, yeşil renkli gözlük takanların durumu ne kadar güçlü olursa olsun her şey kırmızı görünecektir. Dünya yeşil mi kırmızı mı? Gördüğünüz dünya, baktığınız merceğe bağlıdır. Mesela kedere saplanmış bir kişi geçmişten başka bir şey görmez; “eskiden ne olduğu” hakkında konuşuyorlar. İnsanların “kötü” olmadıklarını anladığımızda birçok hayal kırıklığı hafifliyor; sahip oldukları mercek sayesinde hayatı kendi gördükleri gibi görüyorlar. Bu mercek onların bilinç düzeyidir.

Bazı insanlar doğrusal bir “seviye” ölçeğinden hoşlanmazlar ve seviyeler fikri egonun yemi olabilir. Dr. Hawkins'in kendisi egonun bununla yaptıklarından yakınıyordu; örneğin kişi gerçekte henüz Kabullenme seviyesinin doğasında bulunan öz çözüme ulaşmamışken kendini Sevgi seviyesinde sanmak gibi.

İşin püf noktası şu: Harita doğrusal görünebilir ama öyle değil. Hawkins, doğrusal, mantıksal zihnimize bilinç alanlarını anlamada yardımcı olmak için sayısal, logaritmik bir ölçek sağladı, ancak enerji alanlarının kendisi doğrusal değildir; daha doğrusu onlar*çekici alanlar*.

Bir keresinde ona şunu sormuştum: "Bu yaşamında bilincinin gelişimi nasıldı?" Uzun bir duraklama oldu. Başını ellerinin arasına aldığında sorumun hiçbir gerçekliği olmadığını biliyordum! Sonunda, "Tarif edilemez" dedi. “Bir seviyeden diğerine doğrusal bir şekilde geçmiyorsunuz. Daha fazlası

Hava durumu gibi aşamalı olduğunu söylemek doğru.[28]

Samimi arayış içinde olanlar Haritayı ufuk açıcı bulacaktır. Onunla ilk karşılaştıklarında içsel yolculuğun bir yol haritasının olduğunu bilmek onları rahatlatır. Geçenlerde bir üniversite öğrencisi bana şöyle dedi: “Kabullenmenin nerede olduğunu ve Bağışlamanın da burada gerçekleştiğini görmek bana çok yardımcı oluyor. Belirli bir kişiyle olan ilişkimde hedeflediğim şey budur. Şu anda Öfke içindeyim, kırgınlığı taşıyorum ama Harita bana ilerlemem için bir süreç veriyor."

Arayıcılar aynı zamanda manevi yaşamın kaynağı ve kaderi olarak Sevgiyi arayışlarında Harita tarafından da doğrulanırlar. Dini tarihin çoğu, Hakikat'e giden yol olarak suçluluk, kendini cezalandırma, kemer sıkma ve korku gibi çarpık bir doktrini vaaz etmiştir. Suçluluk ve Korkunun terazinin en altında, Sevgi ve Neşenin ise en üstte olduğunu görmek rahatlatıcı ve büyük bir rota düzeltmesi olabilir. Dr. Hawkins şunu söylemekten hoşlanırdı: "Ülsere sebep olan Tanrı değil, suçluluktur!" Tanrı Sevgidir ve bu nedenle Gerçeğe giden yol Sevgiden ve Sevgiden geçer.

Ayrıca Batı kültüründe en çok övülen erdem olan Aklın gerçekten de rafine bir enerji olduğunu ancak kalbin enerjisiyle karşılaştırıldığında sönük kaldığını görmek de bilgi vericidir. Gerçek bilgi deneyimseldir; kalplerimize ve tüm varlığımıza içselleştirdiğimiz hayat derslerinden gelir. Aksi takdirde insanlar "Onlar sadece konuşan bir kafa" derler. Dr. Hawkins'in dediği gibi, "Kalbin yolu bu durumda zekayı atlar ve aklın ve mantığın peşinde koşmak yerine sevginin mükemmelliğine inanır. İle Sevgi, akıl ve mantık yalnızca birer araçtır; onlar 'benim' değiller.”[29]

Dr. Hawkins'in doğrusal olmayan dinamikler, kuantum fiziği ve ileri matematik üzerine çalışmaları, onun Bilinç Haritasının diğer mistiklerin içsel yolculuğun aşamalarına ilişkin yorumlarında bulunmayan fikirleri birleştirmesine olanak tanıdı. Örneğin yaşam enerjisini elektrik devrelerine benzetebiliriz. Başka bir deyişle, İlahi Vasfın, aşağıya doğru inen bir transformatöre benzer şekilde, bilinç düzeylerinden aşağı inen Sonsuz Güç Alanı olduğunu söyleyebiliriz. İnsan sinir sistemi ve protoplazması, Sonsuz'un muazzam enerjisini, devrelerimizin kaldırabileceği derecelerde bize gelmesi dışında kaldıramaz. Benzetme yapmak gerekirse, 50.000 volt evde pek kullanışlı değil ama 110 volt işe yarayabilir. Bir evdeki çeşitli cihazların elektrik kapasitelerine veya watt değerlerine göre değerlendirilmesi mümkün değildir. Buzdolabı gece lambasından "daha iyi" değil, değil mi? Aynı şekilde, çeşitli bilinç düzeyleri de daha iyi ya da daha kötü değil, yalnızca her birinin kendine özgü işlevi olan farklı enerji derecelerini gösterir.

Çok fazla elektrik, sınırlı bir devreyi "kırabilir", ancak geniş voltaj kapasitesine sahip bir devre daha fazla gücü kaldırabilir. Dalai Lama için

Örneğin, muazzam miktarda yaşam enerjisini kaldırabilecek kadar geniş ve sevgi dolu bir enerji alanına veya bilinç düzeyine sahiptir, dolayısıyla yüksek düzeyde şifa enerjisi yayar diyebiliriz. İçsel Sevinç ve Sevgi durumu mizah, kahkaha, nezaket ve şefkatle dolup taşar. Ancak çoğu insan başkalarına yüksek enerjili bir kanal olma kapasitesine sahip değildir çünkü içsel dikkatleri rutin olarak kendi ihtiyaçlarına, düşüncelerine, duygularına ve gündemlerine odaklanır. İçsel "devreleri" kendilerine odaklanma açısından kısıtlıdır ve dünyayı koşulsuz sevme yeteneğine sahip değildir. Aslında bazı insanlar neredeyse yalnızca*kendi kendine*emilir. Bu tür negatif bilinç seviyeleri (örneğin, Utanç, Suçluluk, Korku, Arzu, Öfke ve Gurur) enerjiye katkıda bulunmak yerine, enerji tüketir. Bu kitap, hayatın her alanında daha etkili olmak isteyen her bireyin yoluna ışık tutmaktadır.

Bu Kitaba Yaklaşmak

Dr. Hawkins'in yazma ve konuşma tarzı, hem sol hem de sağ beyin kavramasını kolaylaştırmaya yönelikti. Bunu orijinal önsözünde bu şekilde açıkladı.*Güç ve Kuvvet*:

> Gerçekte, şeyleri bütünsel bir kalıp tanıma yoluyla biliyoruz. Tamamen yeni bir kavramı kavramanın en kolay yolu, aşina olmaktır. Bu tür bir anlayış, "kapanma" olarak nitelendirilen bir yazım tarzıyla teşvik edilmektedir. Düşünceleri ifade etmek için yalnızca seyrek sıfatlar veya örnekler kullanmak yerine, bunlar tekrarlanarak tükenir ve tamamlanır. Daha sonra konsept "biter" ve zihin rahat kalır. Böyle bir yaklaşım da arzu edilir çünkü okuyan zihin Bölüm 3okuyan zihinle aynı olmayacakBölüm 1. Bu bakımdan, baştan başlama fikriBölüm 1ve sonuna kadar aşamalı olarak okumak yalnızca sabit bir sol beyin kavramıdır. Bu, Newton fiziğinin, tüm olayların sözde doğrusal bir sırayla gerçekleştiği, sınırlı ve sınırlayıcı bir dünya görüşüne dayanan yaya yoludur. Bu tür miyopi, gerçekliğin modası geçmiş bir paradigmasından kaynaklanmaktadır. Bizim daha geniş ve çok daha kapsamlı bakış açımız yalnızca en gelişmiş fizik, matematik ve doğrusal olmayan teorinin özüne değil, aynı zamanda herkes tarafından deneysel olarak doğrulanabilecek sezgilere de dayanmaktadır.

> . . . Bu nedenle mümkün olduğu kadar bu konuları teknik olmayan terimlerle sunmaya çalıştım. Bu materyali sindirmek için bilgili bir entelektüel kapasitenin gerekli olduğu konusunda endişelenmenize gerek yok. O değil; bariz hale gelene kadar aynı kavramların etrafında dönüp duracağız. Bir örnek üzerinde yorum yapmaya her döndüğümüzde, daha iyi bir anlayış ortaya çıkacaktır. Bu tür bir öğrenme, uçakta yeni bir araziyi araştırmaya benzer: İlk geçişte her şey yabancı görünür; ikinci seferde bazı referans noktalarını tespit ederiz; üçüncü seferde anlam kazanmaya başlar ve sonunda basit bir teşhir yoluyla aşinalık kazanırız. Zihnin doğuştan gelen kalıp tanıma mekanizması
> gerisini halleder.[30]

İster baştan ister sondan başlayın, kitabın şu merkez noktanın etrafında döndüğünü göreceksiniz:*Dünyayı söylediklerimizle ya da yaptıklarımızla değil, sahip olduklarımızın bir sonucu olarak değiştiriyoruz.*haline gelmek.Dr. Hawkins, kendi bilincimizdeki en küçük artışın bile tüm dünyaya fayda sağladığını doğruluyor. Sevgi o kadar güçlüdür ki, bir günde sevgi dolu bir düşüncenin tüm olumsuzlukları ortadan kaldırdığını söylüyor. “Sokakta yürüyen bir sokak kedisini fark ederseniz ve ona sevgi ve onun varlığı için umut gönderirseniz, bu, sabahtan beri kayınvalidenize, öğretmeninize veya her kim olursanız olun ona yaptığınız küfürleri ortadan kaldırır. kızgın."[31]

Gezegen "dünyayı değiştirmeye" çalışan ama bunu kaynak değil, yalnızca semptom düzeyinde yapan insanlarla dolu. Bu tür bir güç, karşı güç yaratır ve sonuçta büyüklük yerine çıkmaza gireriz. Büyüklük içten gelir. Değişme cesaretidir*kendisi*. Bu kitabın mesajı toplumumuz için hayati öneme sahiptir:*Biz*değişir, dünya değişir.

Eğer sevgiyle motive oluyorsak, eğer bizi harekete geçiren şey sevgiyse, o zaman dokunduğumuz her şey, gittiğimiz her yer ve tanıştığımız herkes sahip olduklarımız sayesinde daha iyi hale gelecektir.*haline gelmek*sevgi dolu bir insan olarak Sevgi her şeye ilham veren, iyileştiren, yükselten, teşvik eden ve geliştiren sessiz güçtür. Ve Sevgi, evrenin birbirine bağlı enerjisindeki yerel olmayan ve doğrusal olmayan bir radyasyon olduğundan, ne yaparsak yapalım, nerede olursak olalım bir etki yaratırız. Hayatın herhangi bir parçasını sevmek, tüm hayatı sevmek demektir, çünkü her şey birbiriyle bağlantılıdır.

Dr. Hawkins'in insan evrimine yaptığı katkının armağanı kelimelerle ifade edilemeyecek kadar fazladır. Harita olmadan hazine bulunamaz. Bu yol onu seçen herkese açıktır. Herkesin farklı bir başlangıcı var

Ancak her birimiz geleceğimizin dümenini kendi ellerimizle yönlendiriyoruz. Her an seçme özgürlüğünü getirir.

— Fran Grace, Ph.D.

*Kaliforniya'daki Redlands Üniversitesi'nde Dini Araştırmalar Profesörü ve Meditasyon Programının Kurucu Yöneticisi Dr. Grace, birçok kitabın yazarıdır.*Sevginin Gücü: Dönüşmüş Bir Kalp Dünyayı Değiştirir*(2019), Dr. Hawkins'e ithaf edilmiş ve Hawkins'in rehberliğine uygun olarak 2008'de kurduğu 501(c)(3) kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Inner Pathway Publishing tarafından yayınlanmıştır.*

BÖLÜM I

Temeller

*İlk üç bölümde Dr. Hawkins Bilinç Haritasının arka planını, bilimini ve ana bileşenlerini anlatıyor. Karşılaşacağınız temel kavramlardan ikisi*çekici alan*Ve*hakimiyet alanı*. İşte onun psikiyatrist olarak klinik yıllarına ait olan ve Sevginin çekici alanının Korkunun çekici alanından daha güçlü (baskın) olduğunu göstererek bu kavramları örnekleyen bir hikaye:*

Betty 34 yaşındaydı ama zayıf ve zayıf olduğundan çok daha yaşlı görünüyordu. Daha sonra içinde 56 farklı şişe sağlık deposu preparatı, vitamin ve besin takviyesinin yanı sıra birkaç özel yiyecek torbası bulunduğu anlaşılan kucak dolusu kağıt torba taşıyarak ofise girdi. Korkusu mikrop fobisi olarak başlamıştı ve çok geçmeden etrafındaki her şeye mikrop bulaşmış gibi görünüyordu. Bulaşıcı hastalıklara yakalanma korkusu vardı ve bu korku artık kanser korkusuna dönüşmüştü. Okuduğu her korku hikayesine inanıyordu, bu yüzden neredeyse her yemekten, soluduğu havadan ve cildine güneş ışığı gelmesinden korkuyordu. Malzemelerdeki boyalardan korktuğu için beyaz elbiseler giyiyordu.

Ofiste sandalyenin kirlenmiş olabileceğinden korktuğu için asla oturmazdı. Reçeteye ihtiyaç duyduğunda reçete defterinin dokunulmamış ortasından yazılmasını istiyordu. Üstelik sayfayı bloknottan kendisi yırtmak istiyordu; dokunmamı istemedi çünkü muhtemelen son hastayla el sıkışırken mikrop kapmıştım. Her zaman beyaz eldiven giyerdi. Sonunda tekrar ofise gitmekten korktuğu için telefonla tedavi edilmeyi talep etti.

Ertesi hafta telefonda kalkmaya korktuğunu söyledi. Hâlâ yataktayken evden aradı çünkü artık sokağa çıkmaya korkuyordu. Soyguncular, tecavüzcülere ve hava kirliliğine karşı bir korku geliştirmişti. Aynı zamanda evde yatakta kalıp daha da kötüleşmekten korkuyordu ve diğer tüm korkularına ek olarak aklını kaybetmekten korkuyordu. İlacın kendisine fayda sağlayamayacağından ve yan etkileri olabileceğinden korkuyordu ama nefret ediyordu.*Olumsuz* iyileşemeyeceği korkusuyla bunu kabul etmek. Artık hapları yutmaktan korktuğunu ve reçeteli ilaçları bırakın, sağlık takviyelerini bile almayı bıraktığını söyledi.

Korkuları o kadar felç ediciydi ki, her terapötik manevra tamamen engelleniyordu. Ailesiyle konuşmama izin vermiyordu. Bir psikiyatristle görüştüğünü öğrenip deli olduğunu düşünmelerinden korkuyordu. Tamamen şaşkına dönmüştüm ve ona nasıl yardım edebileceğim konusunda haftalarca kafamı kurcaladım. Sonunda bıraktım. Şu gerçeği tamamen kabul ettiğim için teslim olmanın rahatlığını yaşadım:*Ona yardım etmek için yapabileceğim hiçbir şey kesinlikle yok. Geriye sadece onu sevmek kalıyor.*

Ben de öyle yaptım. Onu sadece sevgiyle düşündüm ve sık sık ona sevgi dolu düşünceler gönderdim. Telefonda konuştuğumuzda ona verebileceğim kadar sevgi gösterdim ve sonunda birkaç ay süren "sevgi terapisinden" sonra ofise gelebilecek kadar iyileşti. Zaman geçtikçe gelişti, korkuları ve çekingenlikleri azalmaya başladı, ancak hiçbir zaman içgörü geliştiremedi. Psikolojik meseleler hakkında konuşmaktan çok korktuğunu söyledi; bu yüzden aylarca ve sonunda yıllarca süren tedavi boyunca yaptığım tek şey onu sevmekti.

Bu vaka, Sevgi gibi daha yüksek bir titreşimin daha düşük bir titreşim (hastanın durumunda Korku) üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olduğu kavramını göstermektedir. Bu Sevgi bir güvence mekanizmasıdır ve sıklıkla başka bir kişinin korkularını yalnızca fiziksel varlığımızla ve ona yansıttığımız ve onu çevrelediğimiz sevgi dolu enerjiyle susturabiliriz. İyileştirici etkiye sahip olan şey söylediklerimiz değil, varlığımızın ta kendisidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

HARİTASINA GENEL BAKIŞ BİLİNÇ

Bilinç Haritası, bilinç düzeylerinin ilk kez kalibre edildiğini belgeliyor. Bu haritada insan deneyiminin tüm yelpazesini ve kendimizi en büyük mutluluk ve nihai özgürlük için nasıl hizalayacağımızı buluyoruz. Haritayla karşılaşmak bile büyük bir talih olayıdır, çünkü bazı bilgiler sırf onları duymak bile bilincimizi inanılmaz derecede sıçratır.

BİLİNÇ KALİBRASYONUNU ANLAMAK

Her insan, sonsuz bilinç alanı içindeki bir enerji alanı olan, kalibre edilebilir bir bilinç düzeyiyle doğar. Aslında, evrendeki her şey sürekli olarak, tüm zamanlar için geçerli olan belirli bir frekansta bir enerji modeli yayar ve artık, ışık ölçerle yapılana benzer şekilde, enerji alanlarını göreceli güçlerine göre kalibre edecek bir araca sahibiz.

Bilincin katmanları iyi bilinmektedir ve insanlık tarihi boyunca çeşitli şemalarla (örneğin Zen öküz sürüsü resimleri) ifade edilmiştir, ancak bu, bilinç seviyelerinin gerçek enerjik güçlerine göre ölçeklendirildiği ve bilincin belirli yönleriyle ilişkilendirildiği ilk seferdir. insan deneyimi. (Bu klinik hakikat biliminin ortaya çıkışı *Güç ve Kuvvet: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri*.)

Bilinç kalibrasyonu için kullandığımız teknik, gerekli hassas biyolojik ölçüm aracı olarak insan sinir sistemini ve akupunktur enerji sistemi aracılığıyla ifade edilen yaşam enerjisini kullanan canlı klinik kas testi bilimidir. (Teknik, cansız bilimsel araçlarla kopyalanamaz.) Basitçe ifade etmek gerekirse, gerçeğin varlığında vücudun kas yapısı "güçlenir". Tam tersine, yalanla karşılaştığında (ki bu gerçeğin zıddı değil, yokluğudur) "zayıf" kalır. Bu, herhangi bir şeyin doğruluk derecesini hızla ortaya çıkaran hızlı bir yanıttır. Testin doğru bir şekilde yürütülmesi için niyetin bütünlüğü gereklidir.

Bilinç Haritası, bir termometrenin ısı seviyelerini ölçmesine, bir barometrenin atmosferik basınç seviyelerini ölçmesine ve bir altimetrenin yükseklik seviyelerini ölçmesine benzer şekilde, kalibre edilmiş enerji seviyelerini gösteren, bilinç spektrumu için bir referans kılavuzudur. Ölçümler kişisel görüşe veya göreceli algıya dayanmamaktadır. Durağan oldukları için mutlak bir ölçek oluştururlar. Her şey kalibre edilebilir ve ölçek boyunca bir yere sayı olarak yerleştirilebilir. Sayı bir yargı ya da ahlaki bir ifade değildir; sadece ölçülen şeyin eğimini gösterir. Sonsuz bilinç alanıyla ilgili önemli bir ifade, onun, diğer her şeyin derecelerle ayarlanabileceği Mutlak'ı temsil etmesidir. Kalibrasyonlar gerçeği ortaya koymaz; sadece bunu onaylıyorlar.

Örneğin, Rahibe Teresa'nın (kal. 710) enerjisinin Adolf Hitler'inkinden (kal. 40) çok farklı olması şaşırtıcı değildir ve çoğu insan bunların arasında bir yerde kalibrasyon yapar. Bu sezgisel olarak biliniyordu ve artık bunu bir ölçekte doğrulayabiliyoruz. Müzik, filmler, mekanlar, inanç sistemleri, kitaplar, siyasi liderler, ideolojik konumlar, hayvanlar, niyetler, yani tüm yaşam, özüne, sevgi ve doğruluk derecesine göre kalibre edilebilecek bir enerji yayar.

Bilinç Haritasında, her bilinç düzeyi, 1'den 1.000'e kadar değişen, enerji gücünün logaritmik ölçeğine (10 tabanına) göre kalibre edilir; burada 1, varlığı belirtir ve Haritanın tepesindeki 1.000, varlığı belirtir. gezegeni şimdiye kadar süsleyen en yüksek seviye; İsa Mesih'in, Buda'nın ve Krishna'nın enerjisidir. Utanma düzeyi (20) en altta, ölüme yakın olup, Cesaret düzeyi (200) doğruluk ve dürüstlüğün kritik noktasıdır. Sevgi (500) ruhsal alana açılan kapıdır.

Cesaret seviyesi (200) negatif enerjiden pozitif enerjiye geçişi işaret eder. Bu bütünlüğün, öz dürüstlüğün ve gerçek güçlenmenin enerjisidir. Cesaret'in altındaki bilinç seviyeleri yaşam karşıtıdır (*güç*), üzerindeki seviyeler ise yaşamı destekleyicidir (*güç*). Kritik seviye olan 200'ün üzerindeki insanları arama eğilimindeyiz. Onların "yüksek" olduğunu söylüyoruz ve "pozitif" enerjilerini takdir ediyoruz. Ortamları güvenli ve temizdir. Hayvanlar onlara ilgi duyuyor. Yeşil başparmakları var ve etraflarındaki herkesi olumlu yönde etkiliyorlar. Cesaret düzeyinde, olumsuz duyguların tümü ortadan kaybolmamıştır, ancak kişi kendi kendine yeterliliğini yeniden kazandığı için onlarla baş edebilecek yeterli enerjiye sahiptir. Aşağıdan yukarıya çıkmanın en hızlı yolu gerçeğe ve sevgiye uyum sağlamaktır.

Dünya nüfusunun yüzde seksen beşi 200'ün altında kalibre ediliyor, bu da gezegendeki büyük acının nedeni. Neyse ki insanoğlu, pozitif seviyelerde kalibre eden azınlığın olumsuzluğun ağırlığını dengelemesi sayesinde kendini yok etmekten kurtuldu. Örneğin Sevgi seviyesindeki (500) bir birey, 200'ün altındaki 750.000 kişiyi dengeler. O zaman her bireyin içsel evriminin önemi ortaya çıkar.

Bir diğer dikkate değer keşif, aile evcil hayvanlarının 245-250 civarında kalibre olmasıdır ve genel olarak yardımsever doğalarıdır; bu, bir kedi veya köpekle birlikte gezegendeki insanların çoğundan daha güvende olduğumuz anlamına gelir!

(Bu tür bulgular okuyucuda "gerçek şoku" yaratabilir, bu nedenle önümüzdeki bölümlerde bunları ortak insan deneyimlerimizin çeşitli bağlamlarıyla ilişkilendirerek bu veri noktalarına geri döneceğiz. Öğrenme, aşinalığın bir sonucu olarak gerçekleşir, çünkü her bir maruz kalma, aşinalığın bir sonucu olarak gerçekleşir. İlk seferde gözden kaçırılmış veya anlaşılmamış olabilecek bilgilerin entegrasyonu için.)

Ortalama bir kişi (eğer kalibrasyon 200'ün üzerindeyse, bütünlük düzeyi), basit kas testi yöntemini kullanarak ölçeğimizdeki sayıları doğrulayabilir. Birisi sizi kolunuza bastırarak test edebilir ve şunu söyleyebilir: "1'den 1.000'e kadar bir ölçekte, 1.000'in büyük Avatarları temsil ettiği yerde, Cesaret/Gerçek 100'ün üzerinde mi?" 150'nin üzerinde mi? 175'in üzerinde mi? 200ün üstünde?" 200'de kol zayıflayacak. Önceki yayınlarda belirtildiği gibi, bu kalibrasyonlar dünya çapında onlarca yıldır çeşitli ülkelerde, klinik ortamlarda ve farklı yaş ve kültürel gruplar arasında doğrulanmıştır. (Tekniğin tam açıklaması Ek A'da bulunabilir.)

Ana fikri deneyimlemek ve anlamak kolaydır. Enerjisi 200'ün üzerinde olan her şey kaslarınızın güçlenmesini, 200'ün altındaki her şey ise kaslarınızın güçlenmesini sağlar.

zayıf git. Böylece gerçeği yalandan ayırt etmek için anında erişilebilen bir araca sahibiz. Beden, yaşamı destekleyen ile desteklemeyen arasındaki farkı en iyi şekilde ayırt edebilir.

Buna şaşırmamamız lazım. Canlılar, yaşamı destekleyen şeylere olumlu, yaşamı tehdit eden şeylere ise olumsuz tepki verirler; hayatta kalmanın temel mekanizması budur. Tüm yaşam formlarının doğasında olan, değişimi tespit etme ve doğru şekilde tepki verme kapasitesidir; dolayısıyla, atmosferdeki oksijen azaldıkça, yüksek rakımlarda ağaçlar küçülür. İnsan protoplazması bir ağacın protoplazmasından çok daha hassastır. Vücudunuzu bir sarkaç gibi kullanırsanız, bir gerçeği aklınızda tutarken otomatik olarak ileri doğru düştüğünüzü, bir gerçek olmayan şeyi aklınızda tutarken ise geriye doğru düştüğünüzü fark edeceksiniz. "İyileşmek istiyorum" kişi terapiye başladığında test edilebilecek bir ifadedir. Geriye doğru düşme, iyileşmeye hazır olunmadığını gösterir. Eğer niyetlerinin doğruluğunu gösterecek şekilde öne doğru düşerlerse, prognoz iyidir.

BİLİNÇ VERİ TABANI

Şimdi, tüm çabalarıma rağmen okuyucunun bu çalışmanın asıl mesajını anlayamayabileceği korkumu gidermek için, başlangıçta burada açıklayacağım: Bireysel insan zihni dev bir veri tabanına bağlı bir bilgisayar terminali gibidir. . Veritabanı, insan bilincinin kendisidir; bizim bilincimiz bunun yalnızca bireysel bir ifadesidir, ancak kökleri tüm insanlığın ortak bilincindedir. Veritabanı zaman, mekan ve bireysel bilincin tüm sınırlamalarını aşar. Bu veri tabanı dehaların diyarıdır; çünkü insan olmak veri tabanına katılmaktır, herkes doğuştan dehaya erişebilir. Veritabanında yer alan sınırsız bilginin artık herkesin birkaç saniye içinde, herhangi bir zamanda ve herhangi bir yerde kolayca erişilebileceği gösterilmiştir. Bu gerçekten şaşırtıcı bir keşif, hem bireysel hem de kolektif olarak yaşamları henüz beklenmeyen derecede değiştirme gücüne sahip.

İsviçreli büyük psikanalist CG Jung (cal. 520), arketipik kalıp ve sembollerin her yerde mevcut olduğuna dikkat çekerek, tüm insan ırkının tüm ortak deneyimlerinin dipsiz, bilinçaltı havuzu olan "kolektif bilinçdışı" sonucunu çıkardı. Bunu, güçlü, evrensel düzenleme kalıplarıyla karakterize edilen, insan farkındalığının geniş, gizli bir veri tabanı olarak düşünebiliriz.

Zamanın herhangi bir yerinde deneyimlenen her şeyden yararlanan veritabanının en büyük vaadi, neredeyse her şeyi kendisine "sorulduğu anda" "bilme" kapasitesidir.

Bu veri tabanı, sezgi veya önseziyle, kehanet veya rüyalarla veya "şanslı" tahminlerle alt veya akıl dışı olarak elde edilen tüm bilgilerin kaynağıdır. Dehanın kaynağı, ilham kaynağı ve “tekinsiz” psişik bilginin kaynağıdır. Zaten bir cevabın potansiyeli olmadıkça bir soru sorulamaz. Bunun nedeni, hem soru hem de cevabın aynı paradigmadan yaratılmış olması ve dolayısıyla birbiriyle tamamen uyumlu olmasıdır. Halihazırda var olan bir “aşağı” olmadan “yukarı” yoktur. Nedensellik bir diziden ziyade eşzamanlılık olarak ortaya çıkar; *eşzamanlılık*Dr. Jung tarafından insan deneyimindeki bu olguyu açıklamak için kullanılan terimdir. İleri fizik incelemelerimizden anladığımıza göre, evrende “burada” olan bir olay, evrende “orada” bir olaya “neden olmaz”. Bunun yerine her ikisi de aynı anda ortaya çıkar, ancak algısal gözlem buna nedensel bir sıralama koyar.

Benzer şekilde, akşam gökyüzünü tararız ve en sevdiğimiz takımyıldızı belirlemekten zevk alırız. Fakat gerçekte takımyıldız diye bir şey yoktur. Yıldız dediğimiz şeyin tanıdık modeli, tamamen alakasız kaynaklardan gelen ışık noktalarından oluşur; milyonlarca ışıkyılı kadar yakın veya uzak, hatta bazıları farklı galaksilerde, bazıları aslında ayrı galaksilerde; birçoğu binlerce yıl sonra yanıp kül oldu ve varlıkları sona erdi. Bu ışıkların, bizim onlara yansıttığımızın dışında birbirleriyle mekansal veya zamansal bir ilişkisi yoktur. Görenin gözüyle gökyüzüne yansıtılan şey yalnızca bir kepçenin, ayının ya da adamın şekli değil, aynı zamanda desenin kendisi, "takımyıldızın" ta kendisidir.

O halde bu olaylar arasındaki bağlantı, Newton'un doğrusal bir neden-sonuç dizisi değilse nedir? Açıkçası, iki olay birbirleriyle görünmez bir şekilde ilişkili veya bağlantılıdır - ancak yerçekimi, manyetizma veya kozmik bir rüzgar veya eter yoluyla değil; bir çevre tarafından kuşatılmışlardır*çekici alan*her iki olayı da içerecek kadar büyük.

Benzer şekilde, balık sürüleri senkronize bir şekilde yüzdüklerinde veya kuşlar sürüleriyle birlikte V şeklinde uçtuklarında, her biri diğerleriyle uyumlarının bir sonucu olarak değil, tamamen aynı çekici alana uyum sağladıkları için bulundukları yerdedirler. Böylece sürünün bir kenarında yüzen bir balık,

Çeyrek mil mesafeden bile bir yırtıcıdan kaçarken arkadaşlarıyla anında uyum sağlar.

Doğrusal olmayan, birbirine bağlı bir bilinç veri tabanının varlığını ilk başta anlamak zor olabilir, ancak bu bölgenin etrafında birkaç farklı yoldan döneceğiz, böylece sonunda yalnızca bilincin gerçekliğini kavramakla kalmayacak, aynı zamanda kendi farkındalığınızı da fark edeceksiniz. içinde hayati bir yere sahiptir.

ÇEKİM KALIPLARININ BİLİMSEL GEÇMİŞİ

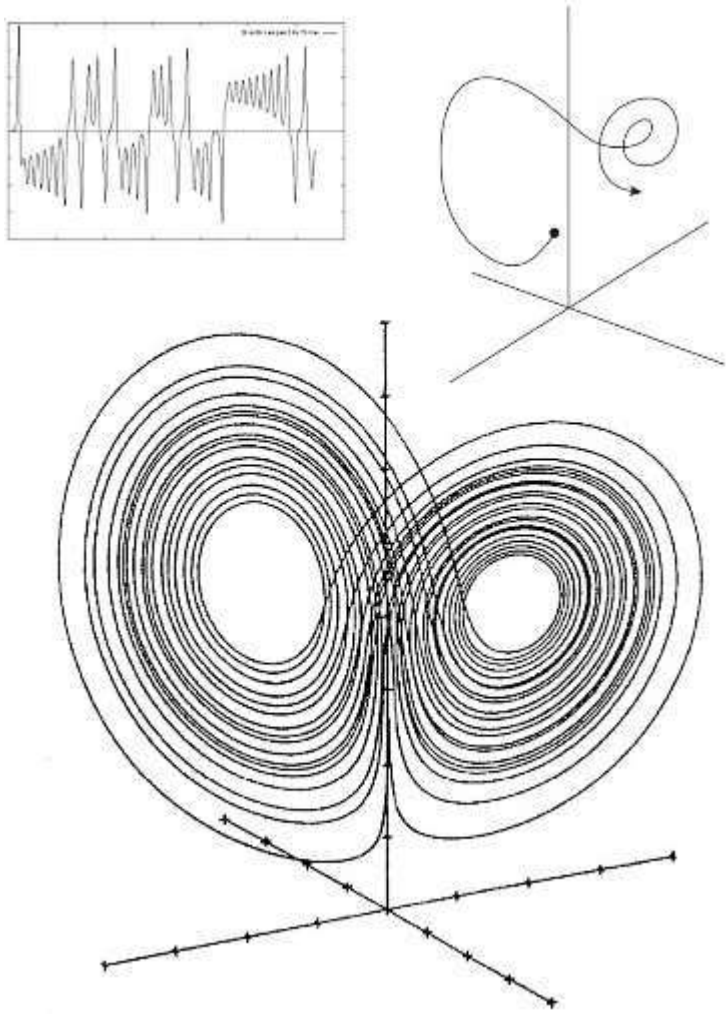
Bu çalışmanın 1965'te başlayan gelişimi, çok sayıda bilimsel alandaki gelişmelerle desteklendi; bunlardan üçü özel öneme sahipti:

- Sinir sisteminin fizyolojisi ve insan organizmasının bütünsel işleyişi üzerine yapılan klinik araştırmalar, 1970'lerde yeni bilim biliminin gelişmesiyle sonuçlandı.*kinesiyoloji*.
- Bu arada teknolojik alanda da milisaniyeler içinde milyonlarca hesaplama yapabilen bilgisayarlar tasarlanıyor ve yapay zekanın yeni araçlarının ortaya çıkmasına olanak sağlanıyordu. Daha önce akıl almaz veri yığınlarına bu ani erişim, doğa olaylarına dair devrim niteliğinde bir bakış açısının doğmasına neden oldu:*kaos teorisi*.
- Eş zamanlı olarak teorik bilimlerde kuantum mekaniği ileri teorik fiziğe yol açtı; ilişkili matematik yoluyla yepyeni bir çalışma *doğrusal olmayan dinamikler*evrende gerçekte kaosun olmadığını doğrulayan ortaya çıktı; düzensizliğin ortaya çıkması yalnızca algı sınırlarının bir işlevidir.

*Cazibe merkezi*görünüşte anlamsız bir veri yığınından ortaya çıkan, tanımlanabilir bir örüntüye verilen addır. Tutarsız görünen her şeyde gizli bir tutarlılık vardır. Bu iç tutarlılık doğada ilk kez onlarca yıl önce, uzun zaman dilimleri boyunca hava durumu modellerinden türetilen bilgisayar grafikleri üzerinde çalışan MIT matematikçisi ve meteorolog Edward Lorenz tarafından gösterildi. Yüzeyde kaotik, bağlantısız gibi görünen olayların gerçekte tutarlı bir yapıya sahip olduğu ortaya çıktı.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Tanımladığı çekici modelde not edilen model, artık "Lorenz'in Kelebeği" olarak biliniyor.



Lorenz, görünüşte ilgisiz olayların birbiriyle ilişkili olduğunu, öyle ki küçük değişikliklerin çok büyük etkilere sahip olabileceğini gösterdi. Kendisinin deyimiyle bir kelebeğin kanat çırpışı sonunda bir kasırgaya dönüşebilir. Bu onun ünlü "kelebek etkisi"ydi; Isaac Newton'un "saat gibi işleyen evreni"ne, o zamanın geleneksel, determinist doğa görüşüne meydan okuyan bir keşifti. Lorenz'in bulguları, doğrusal nedenselliğin değil, etkileşimli çekici modellerin bir sonucu olarak ortaya çıkan fenomenlerin anlaşılmasında devrim yarattı.

Araştırmamız için en önemlisi, bazı çekici kalıpların (örneğin İstek veya Sevgi) çok güçlü olduğunun, diğerlerinin ise çok güçlü olduğunun keşfedilmesidir.

çok daha zayıftır (örneğin Suçluluk veya Öfke). Var *kritik nokta* iki farklı sınıfı birbirinden ayıran şey. Bu bilinç olgusu, kimyasal bağ matematiğindeki yüksek ve düşük enerjili bağlarla paralel ve doğal bir sonuçtur.

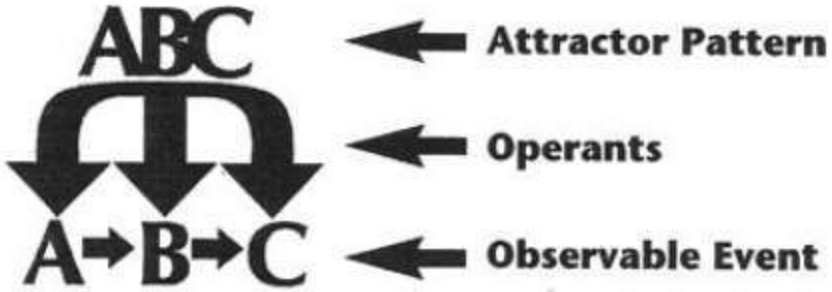
A *hakimiyet alanı* zayıf olanlar üzerindeki etkisi yüksek enerjili kalıplarla sergilenir. Bu, dev bir elektromıknatısın çok daha büyük ve daha güçlü alanı içinde küçük bir manyetik alanın bir arada bulunmasına benzetilebilir. Fenomenolojik evren, farklı güçlerdeki sonsuz çekici modellerin etkileşiminin ifadesidir.

Nedensellik gözlemlenebilir dünyada, geleneksel olarak Newton paradigması içinde aşağıdaki şekilde çalıştığı varsayılmıştır:

ABC

Buna deterministik doğrusal dizi denir; bilardo toplarının sırayla birbirine çarpması gibi. Newtoncu paradigmanın örtülü varsayımı şudur: *A* nedenleri *B* nedenleri *C*. Bu maddi determinizm şemasında hiçbir şey doğası gereği özgür değildir, yalnızca başka bir şeyin sonucudur. Dolayısıyla sınırlıdır; Bu sistemin gerçekte tanımladığı şey, dünyadır. *güç*. Güç *A* geçerli sonuçlar *B*, daha sonra kuvvete iletilir *C* sonuç olarak *D*. *D* Bu da, başka bir dizi zincirleme reaksiyonun başlangıcı olur ve sonsuza kadar sürer. Bu, sol beyin dünyasıdır; sıradan ve öngörülebilir. Bu, geleneksel bilimlerin faaliyet gösterdiği sınırlı Newton paradigmasıdır (yaklaşık 450): tanıdık, kontrol edilebilir, ancak yaratıcı olmayan, geçmiş tarafından belirlenmiş ve dolayısıyla sınırlı. Bu dehaların dünyası değil ama çoğu kişiye güvenli geliyor. Üretkenlik ve pratikliğin dünyasıdır. Ancak yaratıcı insanlara sıradan, sıradan, sönük ve sınırlayıcı görünür.

Çarpıcı bir şekilde araştırmamız nedenselliğin aslında tamamen farklı bir şekilde işlediğini gösteriyor. *çekici desen* karmaşık "ABC", "işlemcilerine" bölünür ve bunun yerine "görünüş dizisi" olarak ifade edilir. *A*, Daha sonra *B*, Daha sonra *C*" algısı.



Bu diyagramdan, gözlemlenemeyen çekici modeli olan kaynağın (ABC), ölçülebilir üç boyutlu dünyada gözlemlenebilir bir fenomen olan görünür ABC dizisiyle sonuçlandığını görüyoruz. Dünyanın uğraşmaya çalıştığı tipik sorunlar AB C'nin gözlemlenebilir düzeyinde mevcuttur. *doğal çekici modeli*ABC'nin ortaya çıktığı ABC'dir. Evrenin nasıl çalıştığına ilişkin bu tanımlama, holografik bir evreni görünmez bir örtülü ("katlanmış") ve açık bir açık ("katlanmış") düzene sahip olarak tanımlayan fizikçi David Bohm'un (kal. 505) teorileriyle uyumludur.

Görünmez, kuşatılmış evrenin içinde yer alan ABC kavramının görünür dünyaya çıkışı etkinleştirerek AB C dizisini oluşturacağını görüyoruz. Böylece görünür dünya, görünmez dünyadan yaratılmıştır ve bu nedenle de evrenden etkilenmektedir. gelecek. Görünmeyen kavramın gerçekleşme kapasitesi şuna dayanmaktadır:*güç*orijinal konseptin kendisi. İçsel ABC, yaşamın evrensel ilkeleriyle ne kadar uyumlu olursa, dış dünyadaki ABC'si de o kadar etkili olur.

Bu basit diyagramda edimseller hem gözlemlenebilir hem de gözlemlenemez olanı aşar; onları deterministik ve deterministik olmayan alemler arasında köprü oluşturan bir gökkuşağı olarak hayal edebiliriz.

Dolayısıyla dünyada ilk kez “burada” düşünülmeyen hiçbir şey meydana gelmez. Dünyanın en yüksek binasını inşa etme fikri görünmez bir konsept üretti ve bu konsept sonunda görünen dünya içinde Empire State Binası haline geldi. Tüm “dışarıda” ifadeleri öncelikle “buradan içeriden” gelir. Bu bilimsel içgörü, tarih boyunca bilincin ötesinde saf farkındalık durumuna evrilmiş aydınlanmış bilgelerin deneyimlediği gerçeklik görüşüne tekabül etmektedir. Bilincin kendisi

aranan "her şeyin birleşik alan teorisi"nin anahtarı (ifade 1000'de kalibre edilmiştir).

Bazı kavram ve değerler diğerlerinden çok daha büyük bir güce sahiptir. Bir ABC, yüksek enerjili bir çekici veya düşük enerjili bir çekici olabilir. Basitçe ifade etmek gerekirse, güçlü çekici kalıplar vücudun güçlü olmasını sağlar, zayıf kalıplar ise vücudun zayıflamasına neden olur. Eğer bağışlamayı aklınızda tutarsanız, klinik kas testinde kolunuz çok güçlü olacaktır. İntikam almayı aklında tutarsan kolun zayıflar.

Amacımız açısından, gerçekten sadece şunu kabul etmek gerekir: *güç*seni güçlü kılan şey bu*güç*seni zayıflatır. Bazı insanlar tarafından yanlışlıkla itaatkar olarak görülebilecek sevgi, şefkat ve bağışlama aslında son derece güçlendiricidir. Öte yandan intikam, yargılama ve kınama sizi kaçınılmaz olarak zayıflatır. Bu nedenle, ahlaki doğruluk ne olursa olsun, uzun vadede zayıfın güçlüye galip gelemeyeceği basit bir klinik gerçektir. Zayıf olan kendiliğinden düşer.

Türümüzün tarihi boyunca tüm büyük öğretmenler, hangi dilde, hangi zamanda olursa olsun, tekrar tekrar yalnızca tek bir şeyi öğretmişlerdir. Hepsi basitçe şunu söyledi:*Güçlü çekiciler için zayıf çekicilerden vazgeçin.*

Çekiciler ilkeleri düzenlerler ve düzenleme ilkelerinin farklı güç düzeyleri vardır. Güçlü insanların başarısının sırlarından biri de budur. Onların tüm yaşamları, çok yüksek ve güçlü ilkelere tam ve tam uyum sağlamaları sayesinde otomatik ve zahmetsizce düzenlenir.

Çekici Uygulamaları

Sadece dhoti giyen 90 kiloluk sessiz bir adam olan Mahatma Gandhi'nin Britanya İmparatorluğunu nasıl yendiğini artık anlıyoruz. O çok basit. Gandhi, düşündüğü, yaptığı, hissettiği ve ifade ettiği her şeyde, herkesin yaradılışlarının tanrısallığı ve içsel insan hakları bakımından eşit olduğu yönündeki evrensel ilkeye göre tamamen örgütlenmişti. Karşılaştırmalı olarak Britanya İmparatorluğu, yalnızca kendi siyasi amaçlarının yararına olanın iyi olduğu yönündeki sınırlı bir prensipten geliyordu; bu nedenle, onun ben-merkezli çekicisi, Mahatma Gandhi'yi harekete geçiren evrensel çekicinin etkisi altında kalmıştı. Hindistan'da tarihsel olarak yaşananlar yalnızca dışsaldı.

Daha az güçlü olan çekicinin daha güçlü olana uyum sağlamak zorunda kalmasının ifadesi (“hakimiyet alanları”na uygun olarak).

Sevgi gibi bir prensipte büyük bir güç vardır. Bunun doğruluğunu kendi insani deneyimlerimizden biliyoruz; aşk nedeniyle mantıksal açıdan gülünç olabilecek şeyler yapar ve riskler alırız. Kişisel kan davalarında bunu yaşadık. Her zaman kötü niyetli ve haksız olduğunu düşündüğümüz bir şey için birine ömür boyu içerliyoruz. Sonra bir gün bahçeyle uğraşırken, birdenbire o kişinin o zamanlar bu kadar sınırlı olmasının ne kadar üzücü olduğunu fark ediyoruz. Böyle olabilmeleri için böyle bir korkudan çıkmaları gerekiyordu. Aniden anlayış şefkati güçlü bir çekicinin kapısını açar. Çözülemez olan bir saniye içinde anında çözülür. Sadece affedilmeyen affedilmekle kalmıyor, aynı zamanda kişinin insanlık suçu işlemesi dışında ilk etapta affedilecek hiçbir şeyin olmadığını da anlıyoruz. Kendi insanlığımıza sahip olduğumuzda, diğer insanların kendi insanlığını affetmek kolaydır. Bunu ne kadar sık yaparsak o kadar zahmetsiz hale gelir.

Açıkçası hepimize hakim olan tek çekici kalıp, bizzat yaşamın çekici kalıbıdır. Tıpkı evrenimizdeki hiçbir şeyin yerçekiminin etkisinden kaçamayacağı gibi, üzerinde çalıştığımız ilkeler de yaşamın çekici modeliyle ya örtüşür ya da örtüşmez. Güç, yaşamı destekleyen baskın çekici kalıplarıyla uyum sağlamaktan gelir.

Bilinç Haritası üzerinde düşünmek dünyanın neden-sonuç anlayışını tersine çevirir. Bu bakımdan Bağımsızlık Bildirgesi faydalı bir çalışma sunabilir. Bu belge 700 civarında çok yüksek bir kalibrasyona sahiptir. Eğer kişi cümle cümle incelerse, gücünün kaynağı ortaya çıkar: Yaratılışlarının tanrısallığı nedeniyle herkesin eşit olduğu ve insan haklarının insanın yaratılışına özgü olduğu ve insan haklarının özünde olduğu kavramı. bu nedenle devredilemez. İlginçtir ki bu, Mahatma Gandhi'nin gücünün kaynağı olan kavramın aynısıdır. Bu çok güçlü ABC, Amerika Birleşik Devletleri'nin bir demokrasi olarak başarısını AB C'nin gözlemlenebilir düzeyinde açıklamaktadır. Eğer Tanrısallığa yapılan atıf kuruluş belgesinden kaldırılırsa, kalibrasyon önemli ölçüde düşecektir.

HARİTANIN SÜTUNLARI

◆Haritanın orta sütunu aşağıdakilerden oluşur:**bilinç seviyeleri** her enerji alanı için karşılık gelen logaritmik sayısal değerlerin yanı sıra. Bir sonraki bölümde bu merkez sütun açıklanmakta ve her seviyenin özü ayrıntılarıyla anlatılmaktadır. Bu bölümde Haritadaki bilinç seviyelerinin solunda ve sağında bulunan diğer dört sütun tanıtılmaktadır. İnsan deneyimindeki her bilinç düzeyiyle ilişkili olan temel yönleri belirtirler: Tanrı görüşü, kişinin kendine bakış açısı, duygu ve bilinç içinde devam eden süreç. Kitabın ilerleyen bölümlerinde beyin fonksiyonlarının ve mutluluk oranlarının aynı zamanda bilinç düzeyiyle de ilişkili olduğu gösteriliyor.

◆Haritanın en sol tarafındaki sütun,**Tanrı'nın görüşü**en her bilinç seviyesi. Her seviyenin kendi Tanrı anlayışı vardır; bu, çok farklı teolojilerin ve dini inançların varlığını açıklayan bir gerçektir. İnsanın Tanrı görüşünün Tanrı ile hiçbir ilgisi yoktur; daha ziyade onların bilinç düzeyi Tanrı görüşünü belirler.

Haritanın alt kısmında Tanrı'nın şeytani tasvirlerini, Tanrı'nın cezalandırıcı, kaprisli, zalim ve korkutucu olduğu antropomorfik projeksiyonları görüyoruz. İncil'in bazı kitaplarında ve ilkel inanışlarda, Tanrı'nın, hayvanları ve insanları kurban ederek öldürerek yatıştırılması gerekir. Bugün bile, tsunami gibi doğal olayları Tanrı'nın öfkesinin kanıtı veya İncil'deki bazı kehanetlerin gerçekleşmesi olarak tanımlayan "ahir zaman" tahminleri çoktur. Bu, dinin olumsuz tarafıdır ve neden birçok insan dindar değil de manevi hale gelir. Tsunamilerin, depremlerin ve kasırgaların, insanlık buraya gelmeden çok önce gezegende meydana geldiğini hatırladığımızda, Tanrı'nın bu tür tasvirlerinin yanlışlığı açıkça ortaya çıkıyor! Görünüşte dinozorları yok eden doğal bir felaketti. Peki Tanrı dinozorlara kızgın mıydı? Tanrı'ya ilişkin bu tür görüşler açıkça insan egosunun olumsuz yansımalarıdır.

Bilincin daha yüksek seviyelerinde, Tanrı iyiliksever, bilge, sonsuz sevgi dolu ve merhametli olarak görülür. Bu seviyelerden, Tanrı'nın sevginin, birliğin, tüm varlığın kaynağı olduğu idrak edilir. Son olarak, İlahi Vasfın kendisi her şeyde parlar; bu noktada*Gloria Excelsis Deo'da*(Söylenebilecek tek şey, Yüceler Yücesi Tanrı'ya hamd olsun.

◆ Haritanın ayrıca kendine ait bir sütunu vardır**hayat görüşü**. Düşük olanlar Bilinç düzeyi kendilerinden nefret eder ve nefretlerini başkalarına yansıtırlar.

dünya her yerde kötülüğü görüyor. Terazide yukarıya doğru çıktıkça kendinize ve hayatınıza bakış açınız giderek daha olumlu hale gelir ve sonunda kendinizle barışık olursunuz. "Olduğun gibi ol", kemik hastalığı nedeniyle aşırı derecede şekli bozulan Fil Adam olarak adlandırılan Joseph Merrick'in bilinç düzeyi olan 590'a kalibre edilir. Alay edilmeye, alay edilmeye ve toplumsal reddedilmeye rağmen tutumu ve tavırları gerçekten azizlere yakışır şekilde tanımlandı. En temel cehalet karşısında bile nazik, bağışlayıcı, tepkisiz ve şefkatliydi. Onun benzersizliği, onun tekil yaşamının, aşırı koşullar altında bile ruhsal olasılığı simgelediğine işaret ediyor. Özellikle kendine acımanın, mağduriyetin, kırgınlığın ve işkencecilere karşı nefretin cazibesini görmezden geldi. Kalibrasyon seviyesi 590'da Aydınlanmanın kapısında duruyordu, kendisiyle ve dünyayla barışıktı.

Kendinize karşı iyi niyetli bir bakış açısı önemli bir adımdır çünkü elinizden gelenin en iyisini yaptığınız gerçeğini doğrular. Aslında her insan an be an elinden gelenin en iyisini yapıyor. Varsayımsal bir düşünce dışında başka hiçbir şey mümkün değildir. Negatif bir enerji alanından insanlar kendileri için imkansız idealler varsayarlar ve eğer bu ideallere ulaşamazlarsa suçluluk duygusuna kapılırlar veya kendilerini cezalandırırlar. Tarafsızlığın kendi kendine tatmini (250), daha düşük seviyelerde deneyimlenen olumsuz kendi kendine konuşma ve hareketsizleştirici kendinden şüphelerden önemli ölçüde kurtulma sağlar. Genel olarak bütünsel bir düzeyde faaliyet gösteren insanlar, olumsuz bir öz-görüşe sahip oldukları belirli bir yaşam alanı olduğunu görebilirler ve direnci bırakmanın çok özgürleştirici olabileceğini görebilirler. Örneğin olumsuz beden imajından kurtulan kadın, kendisini sürekli başka kadınlarla karşılaştırmanın getirdiği yükten kurtulur. Topluluk önünde konuşma korkusunu yenen adam, kariyerinde ilerleme ve kendini ifade etme konusunda yeni alanlara özgür kalır.

◆Düzeyler listesinin sağında**duygular**her biri ile ilişkili belirli seviye. Bunlar daimi felsefede, psikanalizde ve çeşitli dini geleneklerde bulunan klasik aşamalardır. 200'ün altında, psikanalizin "acil durum" duyguları olarak adlandırdığı duyguları, 200'ün üzerinde ise "refah" duygularını buluyoruz. Tüm düşük duygular sınırlamalardır ve bizi gerçek Benliğimizin gerçekliğine karşı körleştirirler.

Olumsuz bir duyguya direnmek sizi sıkışıp bırakır. Olumsuz duyguları bırakmaya istekliyseniz, daha özgür olursunuz ve seviyenizi yükseltirsiniz, sonunda ağırlıklı olarak olumlu duygular deneyimlersiniz. Terazinin en tepesinde, kişinin gerçek Benliğinin farkına varması ve farklı seviyelerdeki benlik ortaya çıkar.

Aydınlatma. Bunun asıl önemi, kişi yükseldikçe ve özgürleştikçe, dünyanın ruhsal farkındalık, sezgi ve bilinç gelişimi dediği şeyin ortaya çıktığını not etmektir. Daha düşük bilinç seviyelerinde görülmesi veya deneyimlenmesi imkansız olan şeyler, daha yüksek bilinç seviyelerinde apaçık ve göz kamaştırıcı bir şekilde açık hale gelir. Örneğin, kişi Arzu'nun (kal. 125) pençesine düştüğünde Serenity'nin (kal. 540) mümkün olabileceğini hayal edemez. Ancak bağımlılıktan kurtulan kişi için Serenity günlük bir gerçekliktir.

Bilincin enerji alanlarının duygusal bağıntılarının, bir bireyde nadiren saf haller olarak tezahür ettiğini hatırlamakta fayda var. Bir kişi, yaşamının belirli bir alanında bir düzeyde, başka bir alanında ise oldukça farklı bir düzeyde faaliyet gösterebilir. Bir bireyin genel bilinç düzeyi, onun yaşamı boyunca faaliyet gösteren tüm çeşitli düzeylerin toplam etkisinin toplamıdır.

◆Daha sağda,**bilinç içinde devam eden süreç kendisi**. Örneğin Gurur düzeyinde enflasyon, bilinç içinde devam eden bir süreçtir ve (siyasi yelpazenin her iki ucunda) "haklıyım" çekişmeli narsisizmi ve ego enflasyonu ile toplumumuzda özellikle tehlikelidir. kitleleri ölüme sürükleyen megalomanyakın. Bu olgu tarihsel olarak, bilinç düzeyi 450'de oldukça yüksek olan, çok iyi bir taktikçi ve matematik ve diğer başarılarda deha olan Napolyon'un durumunda gözlemlenebilir. Sonra aniden, kendini imparator ilan ettiğinde seviyesi 200'ün altına düştü. Papa her zaman Avrupa'nın başlarını taçlandırmıştı ama Napolyon kendini taçlandırdı; bu, kendi kendini şişirmenin nihai yoluydu! O anda kalibre edilmiş seviyesi 450'den 175'e çıktı. Waterloo'da Wellington Dükü (cal. 420) ile karşılaştığında Napolyon'un niyeti 75'ti ve böylece mağlup oldu. Aynı şey 430'dan 40'a düşen Hitler'de de oldu. Megalomanlık bir lideri vurduğunda halk bunun olduğunun farkında olmuyor. Başlangıçta Hitler'in programları toplumu ilerletti.*otoban*vb. Sonra aniden düştü ve canavar ortaya çıktı. Büyük bir hayırsever olan şey, toplumun büyük katili haline geldi.

Dolayısıyla Bilinç Haritası tarihin ilerleyişine yeni bir ışık tutuyor. Amacımız açısından önemli bir ayrım şudur:*güç* (enerji 200'ün altında) ve*güç*(enerji 200'ün üzerinde). Örneğin Hindistan'daki İngiliz sömürgeciliğinin sonu gibi tarihi bir dönemi araştırabiliriz.

Daha önce de değindiğimiz gibi, o dönemde (kal. 175) Britanya İmparatorluğu'nun (enflasyon, kişisel çıkar ve sömürüden oluşan) konumunun, Bilinç Haritasında kritik seviye olan 200'ün altında olduğunu görüyoruz. Mahatma Gandhi'nin (yaklaşık 760) motivasyonu Haritanın tepesine yakın bir yerdeydi. Gandhi bu mücadelede galip geldi çünkü konumu çok daha güçlüydü. O, evrensel Hakikat ilkesiyle uyumluydu: Tüm insanlar, doğuştan gelen kendi kaderini tayin etme hakkına sahip olarak Tanrı tarafından eşit yaratılmıştır. Britanya İmparatorluğu gücü temsil ediyordu ve ne zaman güç güçle buluşsa, güç eninde sonunda yenilir.

Tarih boyunca dünyanın tüm büyük dinleri ve manevi disiplinleri bu bilinç seviyelerine yükselme teknikleriyle ilgilenmiştir. Birçoğu, bu merdivende yukarı çıkmanın zorlu bir görev olduğunu ve başarının adaya özel talimat ve ilham verecek bir öğretmene (veya en azından öğretilere) bağlı olduğunu ima etti veya özellikle belirtti; aksi takdirde bu yetersizlik nedeniyle umutsuzluğa kapılacaktı. amaca yardımsız ulaşmak. Haritanın bu nihai insan çabasını kolaylaştırmaya yardımcı olacağını umuyoruz.

Soru-Cevap

Soru: Bir kişinin bilinç düzeyini ne belirler?

A:Bir bireyin bilinç düzeyi bağlı olduğu ilkelere göre belirlenir. Bilinçteki ilerlemeyi sürdürmek için prensipte hiçbir tereddüt olamaz, aksi takdirde birey daha düşük bir seviyeye geri döner. “Amacın araçları haklı çıkarması”nın uygunluğu hiçbir zaman yeterli bir gerekçe olamaz. Başka bir insanı öldürmek yanlışsa, istisnayı haklı çıkarmak için kullanılan yapı duygusal açıdan ne kadar çekici olursa olsun, bu ilke hiçbir istisnaya izin veremez. Gandhi ilkelerinden vazgeçmedi; Onun için barışçıl şiddetsizlik hem araç hem de amaçtı ve “düşünce, konuşma ve eylemde” (Gandhi'nin deyimiyle) şiddetsizlik ilkesine bağlıydı.

S: Bir kişi hangi yaşta kalibre edilebilir?

A:Araştırmalarımıza göre her varlık, döllenme anında (ruh, gebeliğin üçüncü ayında bedene girer) zaten ölçülebilir bir bilinç düzeyine sahiptir.

S: Kalibre edilmiş Bilinç Haritası değer yargısını veya liyakatini ima etmiyor mu? O halde Sevgi düzeyi (500), Akıl düzeyinden (400) daha iyi değil midir?

A:Harita, egonun bir yansıması olan “daha iyi” anlamına gelmez. Harita yalnızca konumu veya konumu belirtir ve bu da ilgili özellikleri belirtir. Büyük bir ağaç küçük bir ağaçtan "daha iyi" değildir. Duvarın altındaki tuğla, üstteki tuğladan "daha iyi" değildir; duvarı yerinde tutmak için her ikisi de eşit derecede gereklidir. Dolayısıyla bilinç düzeyi, öğrenme eğrisi üzerindeki bir konumu ve bilincin evriminin bir aşamasını ifade eder. Yaşam sevinci, kişinin herhangi bir seviyedeki potansiyelini gerçekleştirmesinden gelir. Her seviyenin kendine has ödülleri vardır ve bunlar aslında her kişiye aynı hissi verir. Tanrı'ya ya da daha yüksek bir amaca adanan bir yaşam sonsuz biçimde kendi kendini gerçekleştirir; oysa kişisel kazanca adanmış bir yaşam, tuzaklar ve acılarla doludur.

Her seviye olduğu şeye uygundur. 700 yaşındaki biri marangoz olmaya uygun değil, kilise yönetmeye uygun değil, başkan olmaya da uygun değil. 700'deki çoğu bilge asla bu şekilde çalışamaz. Onlar sadece aşramlarında oturuyorlar ve insanlar onlara mutlu bir şekilde gülümserken merhaba demeye geliyorlar. 200'ler ve 300'ler, yani dünyanın inşaatçıları, inşaat işçileri, çelik işçileri, her gün işe giden insanlar toplumumuzun omurgasıdır. 400'ler Amerika'ya hakim olan mantığı ve muhakemesi ile akıl dünyasıdır. 500'deki Sevgi alemi nadirdir; 540'taki Koşulsuz Sevgi son derece nadirdir ve 540'ın üzerinde neredeyse hiç kimse yoktur. Bu 500'ün 200'den daha iyi olduğu anlamına gelmiyor. Sadece farklı bir alandasınız, sanki haritada farklı bir yerdeymişsiniz gibi. Buradan oraya gitme sorununuz, Albuquerque'den başlamanız veya Denver'dan başlamanız durumunda farklıdır. Farklı bir yerdesiniz ve bu nedenle farklı derslerle farklı alanlara bakıyorsunuz.

Her şey olduğu gibi tamdır. Hiçbir yerinde eksiklik yok. Evreni anladığınızda her şeyin "tamamlanmış"tan "tamamlanmış"a doğru gittiğini görürsünüz. Şu anda her şey tam ve mükemmel. Herkes tamamen kendi toplam karmiklerinin mükemmel bir tezahürüdür

bu noktaya kadar olan evrim. Herkes durumu ve seviyesi ne olursa olsun bütüne hizmet eder.

S: Bilinç kalibrasyonu nedir?

A:Bilinç Haritası bize algının aksine özü ayırt etmenin bir yolunu sağlar. Örneğin birisinin size “Buraya arkadaşlığımdan dolayı geldim” dediğini varsayalım. Eğer onu 190'a kalibre ederseniz, onu aramak iyi bir fikirdir! Bir şey söylüyor ve iyi niyetli görünebilir ama gerçekte başka bir şeyin peşinde. Onun niyeti sizin çıkarınıza değil. Böyle bir kişiyi “Koyun postuna bürünmüş kurt” olarak tanımlayabiliriz.

Bir şeyi Bilinç Haritasına göre ayarladığımızda, bir şeyin ya da bir kişinin doğruluk, sevgi, dürüstlük ve iyi niyetlilik düzeyini ayırt ederiz. Güdü ve niyetle ilgili olan enerji alanının gerçeğini ve özünü bilmekle ilgileniyoruz. Sorunun gerçekliği varsa olumlu yanıt alırız. Bilinç kalibrasyonu, soru ve cevabın eşdeğer bir gerçekliğe sahip olmasına bağlıdır. Yanlış olanın sonsuz bilinç alanı içinde hiçbir gerçekliği yoktur. Bilinç yalnızca var olanı gerçek olarak kaydedebilir. Dolayısıyla doğru olmayan bir şeyi sorarsak onun gerçekliği yoktur, dolayısıyla kol zayıflar. Doğru bir ifadeyi test edersek kol güçlü kalır. Testi gerçekleştirenlerin kişisel görüşleri veya algıları önemli değildir. Sonsuz bilinç alanı içindeki bir şeyin gerçekliğini kalibre etmek için yaşayan kas testi bilimini kullandığımızda, dalga fonksiyonunu potansiyelden gerçeğe dönüştürmek için kuantum mekaniği mekanizmasını kullanıyoruz. Soru gerçekle örtüştüğünde güçlü bir yanıt alıyoruz.

Zorluk sonuçtan tamamen kopmaktır. Çoğu insanın belirli bir cevaba bilinçsiz bir bağlılığı vardır, dolayısıyla testleri doğru değildir. Bir şeyi test ettiğimde cevabın ne olduğu umurumda değil. Sadece gerçeği bilmek istiyorum.

S: Kendimi kalibre edebilir miyim?

A:İnsanlara kendi bilinçlerini kalibre etmemelerini tavsiye ediyorum çünkü tarafsız ve objektif olamazlar. Kendi bilinç düzeyinizi bilme konusunda çıkarınız olmaması için azizliğin ötesinde olmanız gerekir.

doğru bir sonuç elde edemeyiz. Haritayı incelerseniz, hakim olan duyguyu ve Tanrı'ya bakış açınızı vb. göreceksiniz ve bu size nerede olduğunuz hakkında bilgi verecektir. Eğer herkesten nefret ediyorsan ve paranoyaksan muhtemelen henüz kalbine pek girmemişsindir! Ayrıca insanların size nasıl tepki verdiğine göre nerede olduğunuzu da anlayabilirsiniz. İnsanlar senden nefret ediyorsa bir sorunun var demektir!

Soru: Bilinç kalibrasyonu yapmak veya Bilinç Haritasından faydalanmak için kişinin Tanrı'ya inanması şart mıdır?

A:Allah'a inanmak bir şart değildir. Günlük haberlerden de bildiğimiz gibi sözde müminler, nefretten, suçluluktan, korkudan, doğruluktan, gururdan kaynaklanan niyetleri nedeniyle Allah adına her türlü korkunç şeyi yapmakta ve Haritada oldukça alt sıralarda yer almaktadırlar. Buda'nın kendisi, Tanrı'yla ilgili tüm yüklerden dolayı Tanrı'ya atıfta bulunmaktan kaçındı. O, Hakikat olarak da adlandırabileceğimiz Buda doğası yerine konuştu. Kişi Hakikat'e adanmış mıdır, değil midir? Bilincin evriminde önemli olan budur.

Uzun yıllar dindar bir ateist olarak çalıştım, dolayısıyla ateistlere sempati duyuyorum. Bir ateist olarak kendimi varoluşun Gerçeğinin özüne ulaşmaya adadım. Bu nedenle, entelektüel dürüstlüğü nedeniyle gerçek şüpheye sempati duyuyorum. Eğer bir İlahi Vasfın inanılırlığını doğrulayabildiğimi dürüstçe söyleyemezsem, o zaman en azından dürüst oluyorum ve dürüst olmak, Bilinç Haritasında bütünlüğün ilk şartıdır. Sonra ateistlikten agnostikliğe geçtim, burada evet diyemeyeceğim bir yer*veya* HAYIR; Bunun ateizmden daha sofistike ve alçakgönüllü olduğunu söyleyebiliriz, çünkü fenomenlerin açıklaması olarak aklın sınırlarını ve doğrusal nedenselliği aşma konusundaki yetersizliğini kabul eder.

Kuantum mekaniği, Heisenberg ilkesi aracılığıyla Newton paradigmasının kısıtlayıcı doğrusal alanından çıkış yoludur; bu ilkede, bir şeyi gözlemlemenin zaten sonucu değiştirmek anlamına geldiğine dair ilginç bir keşif buluyoruz çünkü siz bilincin etkisini devreye sokmuş oluyorsunuz. Gözlemcinin bilinç düzeyi, gözlemlenen şey üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Bu bilimsel prensibi kabul etmek için kişinin Tanrı'ya inanmasına gerek yoktur.

Şüphe ve inançsızlık sıklıkla hayal kırıklığı, felaket veya yalnızca olgunlaşma ve bilgeliğin ortaya çıkması nedeniyle yeniden motive olmanın sonucunda ortaya çıkabilecek büyük bilinç sıçramalarının habercisidir. Bu, mucizevi deneyimler de dahil olmak üzere büyük dönüşüm deneyimlerinden geçen birçok kişi, hatta azizler tarafından fark edilmiştir. Böyle bir yol, felaket koşulları nedeniyle erken yaştaki dini inancın kaybını içerebilir ve bunu daha sonra yıllarca doğrulanabilir gerçeğin aranması takip eder. Böyle bir içsel keşif, ilişkili bir inanç sistemi olmaksızın meditasyon uygulamasıyla hızlandırılır. Bu nedenle, inanmayanlar için Budizm genellikle pratik ve çekicidir; tıpkı Buda'nın "Tanrı"ya inanmadan Sekiz Katlı Yolu öğrettiği gibi.

İnanmayanlar için uygun olan bir başka yol ise kuantum mekaniğinin keşiflerini öngören kadim Vedalar ve Upanişadlar tarafından sağlanmaktadır. Ayrıca Mutlak İlkenin Nihai Gerçekliğinden ve hem algı hem de zihinsel yanılsamaların ötesindeki ilkel Gerçeklik olarak bilincin sonsuz alanından da bahsettiler. Yolu*Advaita*(dualitesizlik), tüm inanç sistemlerini dışlayan bütünsel Hakikat arayışının bozulmamış yoludur. (Bu daha önceki çalışmalarda ayrıntılı olarak açıklanmıştır,*Ben'in Gözü*Ne*I: Gerçeklik ve Öznellik*.) İkiliksizlik Aydınlanmaya yol açsa da, Vedanta çalışması çeşitli Hint felsefe okullarına aşırı katılıma yol açabilir ve bu daha sonra dikkat dağıtıcı inanç sistemleri haline gelebilir.

S: Bireylerin yaşamları boyunca bir seviyeden diğerine evrimleşmesi yaygın mıdır?

A:İzole bireylerin yüzlerce noktada bile ani olumlu sıçramalar yapması mümkündür; ancak doğumda bir birey için kalibre edilen enerji alanı ortalama olarak yalnızca yaklaşık beş puan artar. İnsanların çoğunluğu yaşam deneyimlerini kendi doğal enerji alanlarının varyasyonlarını detaylandırmak ve ifade etmek için kullanır; Motive olan ve bunun ötesine geçmeyi başaran nadir bireydir. Seçim egzersizi olmadan hiçbir ilerleme meydana gelmeyecektir. Napolyon ve Hitler'de gördüğümüz gibi daha düşük bir seviyeye "çökmek" de mümkün. Bu durum, muhakeme hataları nedeniyle yüksek bir bilinç seviyesinden düşen ruhani öğretmenlerin hayatlarında meydana geldi. Bu düzeyde karşı karşıya kaldıkları ayartmalar konusunda uyarılmamışlardı: para, seks, şöhret ve başkaları üzerinde güç.

Bilincin evrimini anlamada yardımcı olan kaos teorisinin önemli bir unsuru,*başlangıç koşullarına hassas bağımlılık yasası*. Bu, zaman içinde küçük bir değişimin derin bir değişim yaratma etkisine sahip olabileceği gerçeğine işaret eder; tıpkı rotası pusuladan bir derece sapan bir geminin sonunda kendisini rotasından yüzlerce mil uzakta bulması gibi. Bu fenomen tüm evrimin temel bir mekanizmasıdır. Tek bir manevi prensibin uygulanmasına bağlılık bile zamanla derin bir değişime yol açabilir. Benzer şekilde, tek bir hata veya yanlışlık, yeterince sık tekrarlanırsa, bir kişiyi (veya kurumu veya toplumu) önemli ölçüde yoldan saptırabilir.

İKİNCİ BÖLÜM

BİLİNÇ DÜZEYLERİ

Bilinç Haritasının en önemli parçası, seviyelerin kendisinden ve bunların kalibre edilmiş bilinç ölçeğindeki 1'den 1.000'e kadar olan sayısal değerlerinden oluşur; burada 1, varoluşu ve 1.000, gezegende meydana gelen en yüksek Hakikat seviyesidir.

Kalibrasyon rakamlarının bir aritmetik değil, bir değeri temsil ettiğini unutmamak çok önemlidir.*logaritmik*, ilerleme. Böylece 300. seviye genlik 150'nin iki katı değildir; 300'ün 10'uncu kuvveti (10^{300}). Dolayısıyla birkaç puanlık bir artış bile iktidarda büyük bir ilerlemeyi temsil ediyor; ölçekte yukarı doğru ilerledikçe güçteki artış oranı çok büyüktür.

200'ün altındaki tüm seviyeler*güç*ve hem bireyin hem de genel olarak toplumun yaşamına zarar verir; aksine, 200'ün üzerindeki tüm seviyeler yapıcı ifadelerdir.*güç*. Belirleyici seviye olan 200*kritik faktör noktası*, genel güç alanlarını (veya yalanı) güçten (veya hakikatten) ayıran dayanak noktası.

Bu seviyelerin her birinin kendi gerçeklik paradigması ve kendi alanı içinde neyin kabul edilebilir olduğunu tanımlayan değerleri vardır. Örneğin 200'ün altındaki enerji alanlarında nefret beslemek, alıcıları kandırmak ve düşmanı öldürmek mantıklıdır. Aslında bazı alt kültürlerde intikam cinayetini işlemezseniz kendi hayatınızı riske atmış olursunuz. Ancak 200'ün üzerindeki enerji alanlarında bu tür eylemler aklınıza bile gelmez. Akıl (400'ler) alanında aşk, dua ve diğer manevi gerçeklikler mantıkla ispatlanamazken, Aşk (500'ler) alanında bunların doğruluğu sübjektif olarak hiçbir şüpheye yer bırakmayacak şekilde inandırıcıdır.

ENERJİ SEVİYESİ 20:*UTANÇ*

Utanç seviyesi, tehlikeli bir şekilde ölüme yakındır; bu, Utançtan bilinçli intihar olarak seçilebilir veya "pasif intihar"da olduğu gibi, yaşamı uzatmak için adımlar atmadaki başarısızlık nedeniyle daha kurnazca seçilebilir. Kaçınılabilir kaza sonucu ölüm yaygındır. Hepimiz "itibarını kaybetmenin", gözden düşmenin veya "kişilik olmayan" biri gibi hissetmenin acısının bir miktar farkındayız. Utanç içinde insanlar görünmez olmayı dileyerek başlarını eğerler ve sinsice uzaklaşırlar. Sürgün, utancın geleneksel bir eşlikçisidir ve hepimizin menşei olduğu ilkel toplumlarda sürgün, ölümle eşdeğerdir.

Utanca yol açan cinsel istismar gibi erken yaşam deneyimleri, bu sorunlar terapiyle çözülmediği sürece genellikle ömür boyu kişiliği çarpıtır. Freud'un belirttiği gibi utanç nevroza neden olur. Duygusal ve psikolojik sağlığa zarar verir ve düşük özgüvenin bir sonucu olarak kişiyi fiziksel hastalıkların gelişmesine yatkın hale getirir. Utanç temelli kişilik, utangaç, içine kapanık ve içe dönüktür.

Utanç aynı zamanda bir zulüm aracı olarak da kullanılır ve kurbanların kendisi de çoğu zaman zalim olur. Utanan çocuklar hayvanlara karşı zalim, birbirlerine karşı da zalimdirler. Bilinç düzeyi henüz 20'li yaşlarda olan kişilerin davranışları tehlikelidir. Suçlayıcı nitelikteki halüsinasyonların yanı sıra paranoyaya da eğilimlidirler; bazıları psikotik hale geliyor veya tuhaf suçlar işliyor.

Bazı Utanç temelli bireyler bunu mükemmeliyetçilik ve katılıkla telafi eder ve çoğu zaman azimli ve hoşgörüsüz hale gelirler. Bunun kötü şöhretli örnekleri, kanunsuz gruplar oluşturan, kendi bilinçsiz utançlarını başkalarına yansıtarak, daha sonra haklı bir şekilde saldırmak veya öldürmek konusunda haklı olduklarını düşündükleri ahlaki aşırılıkçılardır. Seri katiller çoğu zaman sözde kötü kadınları cezalandırma gerekçesi ile cinsel ahlakçılıkla hareket etmişlerdir.

Utanç, kişinin kişiliğinin tüm düzeyini aşağı çektiği için diğer olumsuz duygulara karşı savunmasızlığa neden olur ve bu nedenle sıklıkla sahte Gurur, Öfke ve Suçluluk üretir.

ENERJİ SEVİYESİ 30:*SUÇ*

Toplumumuzda manipüle etmek ve cezalandırmak için çok yaygın olarak kullanılan suçluluk, pişmanlık, kendini suçlama, mazoşizm ve mağduriyetin tüm semptomları gibi çeşitli ifadelerde kendini gösterir. Bilinçsiz Suçluluk, psikosomatik hastalıklara, kazaya yatkınlığa ve intihara meyilli davranışlara neden olur. Pek çok insan Suçluluk duygusuyla mücadele ediyor

diğerleri ise Suçluluğu ahlak dışı bir şekilde tamamen reddederek çaresizce kaçmaya çalışırlar.

Suçluluk tahakkümü, “günah”la meşgul olmaya yol açar; bu, onu baskı ve kontrol için kullanan dindar demagogların sıklıkla kullandığı affetmez bir duygusal tutumdur. Cezalandırma konusunda takıntılı olan bu tür "günah ve kurtuluş" tüccarları, muhtemelen ya kendi suçlarını sergiliyor ya da bunu başkalarına yansıtıyorlar.

Kendini kırbaçlama sapkınlığını sergileyen alt kültürler sıklıkla, insanların veya hayvanların aleni olarak ritüellerle öldürülmesi gibi diğer endemik zulüm biçimlerini de gösterir. Suçluluk öfkeyi kışkırtır ve sık sık öldürmek bunun ifadesidir. İdam cezası, suçluluk duygusuna kapılan bir halkı öldürmenin nasıl tatmin ettiğinin bir örneğidir.

ENERJİ SEVİYESİ 50:*ilgisizlik*

Bu düzey yoksulluk, umutsuzluk ve umutsuzluk ile karakterizedir. Dünya ve gelecek kasvetli görünüyor; pathos hayatın temasıdır. Kayıtsızlık bir çaresizlik durumudur; Her bakımdan muhtaç olan kurbanları, yalnızca kaynaklardan değil, aynı zamanda mevcut olan kaynaklardan yararlanacak enerjiden de yoksundur. Bakım verenler tarafından dış enerji sağlanmadığı sürece pasif intihar yoluyla ölümle sonuçlanabilir. Yaşama isteği olmayan umutsuz kişiler, gözleri izlemeyi bırakana ve sunulan yemeği yutmaya bile yetecek enerji kalmayana kadar, uyaranlara tepkisiz bir şekilde boş boş bakarlar.

Bu, toplumdaki evsizlerin ve sahipsizlerin seviyesidir; bu aynı zamanda birçok yaşlının ve kronik veya ilerleyici hastalıklar nedeniyle izole kalan diğer kişilerin de kaderidir. Kayıtsızlar bağımlıdır; Apatideki insanlar “ağırdır” ve etraflarındakiler tarafından bir yük olarak hissedilirler.

Çoğu zaman toplum, kültürlere ve aynı zamanda kaynakları tüketen kişiler olarak görülen bu düzeydeki bireylere gerçek bir yardımda bulunmak için yeterli motivasyondan yoksundur. Bu, yalnızca Rahibe Teresa ve takipçileri gibi azizlerin ayak basmaya cesaret edebildiği Kalküta sokaklarının seviyesidir. Kayıtsızlık, umudun terk edilmesinin düzeyidir ve çok az kişi bunun yüzüne gerçekten bakacak cesarete sahiptir.

ENERJİ SEVİYESİ 75: *YAS*

Bu üzüntü, kayıp ve umutsuzluk düzeyidir. Çoğu insan bunu belli dönemlerde deneyimlemiştir, ancak bu seviyede kalanlar sürekli pişmanlık ve depresyonla dolu bir hayat yaşarlar. Bu, geçmişle ilgili kronik yas, yas ve pişmanlık düzeyidir; bu aynı zamanda başarısızlığı yaşam tarzlarının bir parçası olarak kabul eden, sürekli kaybedenler ve kronik kumarbazların seviyesidir; bu da genellikle iş, arkadaş, aile ve fırsatların yanı sıra para ve sağlık kaybıyla sonuçlanır.

Yaşamın erken dönemlerindeki büyük kayıplar, sanki üzüntü hayatın bedeliymiş gibi, kişiyi daha sonra acıyı pasif bir şekilde kabul etmeye karşı savunmasız hale getirir. Keder'de her yerde hüzün görülür: Küçük çocukların hüznü, dünya koşullarının hüznü, hayatın hüznü. Bu seviye kişinin tüm varoluş vizyonunu renklendirir. Kayıp sendromunun bir kısmı, kaybedilen şeyin veya onun simgelediği şeyin yeri doldurulamaz olduğu düşüncesidir. Sevilen birinin kaybı, sevginin kaybıyla eş tutulacak şekilde özelden bir genelleme var. Bu düzeydeki bu tür duygusal kayıplar ciddi bir depresyonu veya ölümü tetikleyebilir.

Keder hayatın mezarlığı olmasına rağmen yine de Kayıtsızlıktan daha fazla enerjiye sahiptir. Dolayısıyla travma yaşayan, kayıtsız bir hasta ağlamaya başladığında, iyileşmeye başladığını biliyoruz. Ağlamaya başladıklarında tekrar yemek yemeye başlayacaklardır.

ENERJİ SEVİYESİ 100: *KORKU*

100 seviyesinde çok daha fazla yaşam enerjisi mevcuttur; tehlike korkusu aslında sağlıklıdır. Korku dünyanın büyük bir kısmını yönetiyor ve sonsuz aktiviteyi teşvik ediyor. Düşman korkusu, yaşlılık veya ölüm korkusu, reddedilme korkusu ve çok sayıda sosyal korku, çoğu insanın hayatındaki temel motivasyon unsurlarıdır.

Bu seviyenin bakış açısından dünya tehlikeli, tuzaklarla ve tehditlerle dolu görünüyor. Korku, baskıcı totaliter kurumlar ve rejimler tarafından kontrol için tercih edilen resmi araçtır ve güvensizlik, piyasanın büyük manipülatörlerinin ticaret stokudur. Medya ve reklamlar pazar payını artırmak için Korku'ya oynuyor.

Korkuların çoğalması insanın hayal gücü kadar sınırsızdır; Korku insanın odak noktası haline geldiğinde, dünyadaki sonsuz korku dolu olaylar onu besler. Korku takıntılı hale gelir ve herhangi bir biçimde olabilir: İlişkiyi kaybetme korkusu kıskançlığa ve kronik olarak yüksek stres düzeyine yol açar. Korkulu düşünce paranoyaya dönüşebilir veya nevrotik savunma yapıları oluşturabilir ve bulaşıcı olduğu için baskın bir sosyal eğilim haline gelebilir.

Korku kişiliğin gelişimini sınırlar ve engellemeye yol açar. Korkunun üzerine çıkmak enerji gerektirdiğinden, ezilenler yardım almadan daha yüksek bir seviyeye ulaşamazlar. Bu nedenle korkanlar, kendilerini kölelikten kurtaracak, Korkularını yenmiş gibi görünen güçlü liderler ararlar.

ENERJİ SEVİYESİ 125:*ARZU*

Bu seviyede henüz daha fazla enerji mevcuttur; Arzu, ekonomi de dahil olmak üzere insan faaliyetinin geniş alanlarını motive eder. Reklamcılar bizi içgüdüsel dürtülerle bağlantılı ihtiyaçlarla programlama arzumuzla oynuyorlar. Arzu bizi hedeflere ulaşmak veya ödüller elde etmek için büyük çaba harcamaya sevk eder. Sınırlayıcı, baskın yaşam motifi olan Korkunun üstesinden gelenlerin çoğunun hayatını para, prestij veya güç arzusu yönetir.

Arzu aynı zamanda bağımlılığın düzeyidir; burada arzu, yaşamın kendisinden daha önemli bir arzu haline gelir. Arzunun kurbanları aslında güdülerinin temelinden habersiz olabilirler. Bazı insanlar dikkat çekme arzusuna bağımlı hale gelir ve diğerlerini sürekli talepleri nedeniyle uzaklaştırırlar. Cinsel onay alma arzusu tüm kozmetik, moda ve film endüstrilerini doğurdu.

Arzu birikim ve açgözlülükle ilgilidir. Ancak Arzu doyumsuzdur, çünkü devam eden bir enerji alanıdır, dolayısıyla bir arzunun tatmininin yerini başka bir şeye duyulan tatmin edilmemiş arzu alır. Multimilyonerler giderek daha fazla para kazanma takıntısını sürdürüyor.

Ancak arzunun, Kayıtsızlık veya Kederden çok daha yüksek bir durum olduğu açıktır. "Almak" için öncelikle "isteme" enerjisine sahip olmanız gerekir. Televizyonun pek çok ezilen insan üzerinde büyük bir etkisi oldu, çünkü onların isteklerini aşılıyor ve arzularını, Kayıtsızlıktan çıkıp daha iyi bir yaşam aramaya başlamaları ölçüsünde harekete geçiriyor. İstemek, insanları başarıya giden yolda başlatabilir. Bu nedenle arzu, daha yüksek bilinç seviyelerine geçiş için bir sıçrama tahtası haline gelebilir.

ENERJİ SEVİYESİ 150:*KIZGINLIK*

Öfke cinayete ve savaşa yol açsa da kendi içindeki bir enerji düzeyi olarak ölümden, altındakilere göre çok daha uzaktır. Öfke yapıcı ya da yıkıcı eylemlere yol açabilir. İnsanlar bir yaşam biçimi olarak Korkunun üstesinden gelmek için Kayıtsızlık ve Kederden uzaklaştıkça istemeye başlarlar; Arzu hayal kırıklığına yol açar, bu da öfkeye yol açar. Dolayısıyla Öfke, ezilenlerin sonunda özgürlüğe fırlatılacağı bir dayanak noktası olabilir. Sosyal adaletsizliğe, mağduriyete ve eşitsizliğe duyulan öfke, toplum yapısında büyük değişikliklere yol açan büyük hareketler yarattı.

Ancak Öfke kendisini çoğunlukla kızgınlık ve intikam olarak ifade eder ve bu nedenle değişken ve tehlikelidir. Bir yaşam tarzı olarak öfke, hakaretlere karşı aşırı duyarlı olan ve "adaletsizlik toplayıcıları" haline gelen, kavgacı, kavgacı veya kavgacı, sinirli, patlayıcı insanlar tarafından örneklendirilir.

Öfke, engellenmiş isteklerden kaynaklandığı için altındaki enerji alanına dayanır. Hayal kırıklığı, arzuların öneminin abartılmasından kaynaklanır. Öfkeli kişi, hüsrana uğramış bir bebek gibi öfkeye kapılabilir. Öfke kolaylıkla nefrete yol açar ve bu da kişinin yaşamının her alanında aşındırıcı bir etkiye sahiptir.

ENERJİ SEVİYESİ 175:*GURUR*

Kalibrasyonu 175 olan Pride, Birleşik Devletler Deniz Piyadeleri'ni yönetmeye yetecek enerjiye sahip. Bugün türümüzün çoğunluğunun arzuladığı düzey budur. Düşük enerji alanlarının aksine, insanlar bu seviyeye ulaştıklarında kendilerini olumlu hissederler. Benlik saygısındaki bu artış, bilincin daha düşük seviyelerinde yaşanan tüm acılara merhem olur. Gurur güzel görünüyor ve bunu biliyor; yaşam geçit töreninde gücünü sergiliyor. Gurur, Utanç, Suçluluk veya Korkudan o kadar uzaktadır ki, örneğin gettonun umutsuzluğundan denizci olmanın gururuna yükselmek çok büyük bir sıçramadır. Gurur genel olarak iyi bir üne sahiptir ve sosyal olarak teşvik edilir, ancak bilinç seviyeleri tablosundan da görebileceğimiz gibi, kritik seviye olan 200'ün altında kalmaya yetecek kadar olumsuzdur. Gururun ancak bunun tersine iyi hissettirmesinin nedeni budur daha düşük seviyelere.

Hepimizin bildiği gibi sorun şu ki, "Gurur düşüşten önce gelir." Gurur savunmacı ve savunmasızdır çünkü dış koşullara bağlıdır ve bu koşullar olmadan birdenbire daha düşük bir düzeye geri dönebilir. Şişirilmiş ego

saldırıya açık. Gurur zayıf kalır çünkü kaidesinden alınarak gurur kaybı korkusunu ateşleyen tehdit olan Utanca dönüşebilir.

Gurur bölücüdür ve hizipçiliğe yol açar; sonuçları maliyetlidir. İnsanoğlu alışkanlıkla Gurur uğruna ölmüştür; Ordular hâlâ gururun milliyetçilik denilen yönü yüzünden düzenli olarak birbirlerini katlediyorlar. Dini savaşlar, siyasi terörizm ve bağnazlık ile Orta Doğu ve Orta Avrupa'nın korkunç tarihi, tüm toplumun ödediği Gurur'un bedelidir.

Bu nedenle Gururun dezavantajı kibir ve inkardır. Bu özellikler büyümeyi engeller; Gurur'da bağımlılıklardan kurtulmak imkansızdır çünkü duygusal sorunlar veya karakter kusurları inkar edilir. İnkar sorununun tamamı Gurur sorunudur. Bu nedenle Gurur, gerçek gücün kazanılmasında çok büyük bir engeldir ve bu da Gurur'u gerçek itibar ve prestijle yerinden eder.

ENERJİ SEVİYESİ 200: *CESARET*

Güç gerçekten ilk olarak 200 seviyesinde ortaya çıkar. Denekleri 200'ün altındaki tüm enerji seviyelerinde test ettiğimizde, kolaylıkla doğrulanabileceği gibi, hepsinin zayıfladığını görüyoruz. Herkes 200'ün üzerindeki yaşam destek alanlarına tepki olarak güçlenir. Bu, yaşamın olumlu ve olumsuz etkilerini ayıran kritik seviyedir. Cesaret seviyesinde gerçek güce erişim gerçekleşir; dolayısıyla aynı zamanda yetkilendirme düzeyidir. Burası keşif, başarı, cesaret ve kararlılığın bölgesidir. Daha düşük seviyelerde dünya umutsuz, üzgün, korkutucu veya sinir bozucu olarak görülüyor; ancak Cesaret düzeyinde hayatın heyecan verici, zorlu ve teşvik edici olduğu görülür.

Cesaret, yeni şeyler deneme ve yaşamın değişimleriyle başa çıkma isteğini ima eder. Bu düzeydeki yetkilendirmede kişi, yaşamdaki fırsatlarla başa çıkabilir ve onları etkili bir şekilde ele alabilir. Örneğin 200'de yeni iş becerilerini öğrenecek enerji vardır. Büyüme ve eğitim ulaşılabilir hedefler haline gelir. Korkularla veya karakter kusurlarıyla yüzleşme ve bunlara rağmen gelişme kapasitesi vardır; kaygı aynı zamanda evrimin daha düşük seviyelerinde olduğu gibi çabaları sekteye uğratmaz. Bilinci 200'ün altında olan insanları mağlup eden engeller, gerçek gücün ilk seviyesine evrimleşenler için uyarıcı görevi görür.

Bu seviyedeki insanlar aldıkları enerji kadarını dünyaya geri verirler; Daha düşük seviyelerde, bireylerin yanı sıra popülasyonlar da karşılıksız olarak toplumdan enerji tüketiyor. Başarılar olumlu geri bildirimle sonuçlandığından, ödül ve saygınlık giderek kendini güçlendirir. Verimliliğin başladığı yer burasıdır. İnsan bilincinin kolektif düzeyi yüzyıllar boyunca 190'da kaldı ve ilginç bir şekilde 1980'lerde 200'ün üzerine çıktı.

ENERJİ SEVİYESİ 250: *Tarafsızlık*

Nötr olarak adlandırdığımız seviyeye ulaştığımızda enerji çok pozitif hale gelir, çünkü daha düşük seviyeleri simgeleyen konumsallıktan salıverilmeyle özetlenir. 250'nin altında bilinç, ikilemleri görme ve katı pozisyonlar alma eğilimindedir; bu, siyah-beyazdan ziyade karmaşık ve çok faktörlü bir dünyada bir engeldir.

Bu tür pozisyonlar almak kutuplaşma yaratır, kutuplaşma da muhalefet ve bölünme yaratır. Dövüş sanatlarında olduğu gibi katı bir pozisyon bir kırılganlık noktası haline gelir; Bükülmeyen şey kırılmaya mahkumdur. Kişinin enerjisini tüketen engellerin veya karşıtlıkların üzerinde yükselen Nötr durum, esnekliğe ve sorunların yargılamadan, gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanır. Tarafsız olmak, sonuçlara nispeten bağımsız olmak anlamına gelir; kişinin istediğini elde edememesi artık yenilgiye uğratıcı, korkutucu ya da sinir bozucu olarak deneyimlenmiyor.

Nötr seviyede kişi şöyle diyebilir: "Eğer bu işi alamazsam, o zaman başka bir iş alırım." Bu içsel güvenin başlangıcıdır; Kişinin gücünü hissettiği için kolayca gözünü korkutmaz. İnsan bir şeyi kanıtlamaya güdülenmiyor. Eğer kişi yumruklara göğüs gerebilirse, hayatın iniş ve çıkışlarıyla temelde iyi olacağı beklentisi, tipik bir 250 seviyeli tutumdur.

Tarafsızlık İnsanları bir refah duygusuna sahiptir; Bu seviyenin işareti, dünyada yaşamak için kendine güvenen bir yetenektir. Dolayısıyla bu, deneyimsel olarak bir güvenlik düzeyidir. Bu seviyedeki insanlarla anlaşmak kolaydır ve çevrede olmak ve ilişki kurmak güvenlidir çünkü onlar çatışma, rekabet veya suçluluk duygusuyla ilgilenmezler. Rahattırlar ve temelde duygusal açıdan rahatsız edilmezler. Bu tutum yargılayıcı değildir ve diğer insanların davranışlarını kontrol etme ihtiyacına yol açmaz. Buna paralel olarak, Tarafsız insanlar özgürlüğe değer verdikleri için kontrol edilmeleri zordur.

ENERJİ SEVİYESİ 310:*isteklilik*

Bu çok pozitif enerji seviyesi, daha yüksek seviyelere açılan kapı olarak görülebilir. Mesela Nötr seviyede işler yeterince yapılırken, İstek seviyesinde iş iyi yapılır ve tüm çabalarda başarı ortaktır. Büyüme hızlıdır; bunlar ilerlemek için seçilmiş insanlardır. İsteklilik, hayata karşı içsel direncin üstesinden geldiklerini ve katılıma kararlı olduklarını ima eder. 200 kalibrasyon seviyesinin altında insanlar kapalı fikirli olma eğilimindedir, ancak 310 seviyesinde büyük bir açılma meydana gelir. Bu seviyede insanlar gerçekten arkadaş canlısı olurlar ve sosyal ve ekonomik başarı da bunu otomatik olarak takip eder gibi görünür. Gönüllüler işsizlikten pek dertli değiller çünkü mecbur kaldıklarında her işi kabul edecekler ya da kendileri için bir kariyer ya da serbest meslek yaratacaklar. Hizmet işleri ya da en alttan başlamanın kendilerini küçük düşürdüğünü düşünmüyorlar. Doğal olarak başkalarına yardımcı olurlar ve toplumun iyiliğine katkıda bulunurlar. Aynı zamanda içsel sorunlarla yüzleşmeye de isteklidirler ve önemli öğrenme engelleri yoktur.

Bu düzeyde, benlik saygısı doğuştan yüksektir ve toplumdan gelen tanınma, takdir ve ödül şeklindeki olumlu geri bildirimlerle pekiştirilir. İsteklilik sempatiktir ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlıdır. İstekli insanlar toplumun inşacıları ve katkıda bulunanlarıdır. Zorluklardan sonra toparlanma ve deneyimlerden öğrenme kapasiteleri sayesinde, kendi kendilerini düzeltme eğilimi gösterirler. Gururu bıraktıktan sonra kendi kusurlarına bakmaya ve başkalarından öğrenmeye istekli olurlar. İsteklilik düzeyinde insanlar mükemmel öğrenciler haline gelirler. Kolayca öğretilebilirler ve toplum için önemli bir güç kaynağını temsil ederler.

ENERJİ SEVİYESİ 350:*KABUL*

Bu farkındalık düzeyinde, kişinin kendi yaşam deneyiminin kaynağı ve yaratıcısı olduğunun anlaşılmasıyla büyük bir dönüşüm gerçekleşir. Böyle bir sorumluluk almak, yaşamın güçleriyle uyumlu yaşama kapasitesiyle karakterize edilen bu düzeydeki evrimin ayırt edici özelliğidir.

200'ün altındaki seviyelerdeki tüm insanlar güçsüz olma ve kendilerini hayatın insafına kalmış kurbanlar olarak görme eğilimindedir. Bu, kişinin mutluluğunun kaynağının ya da sorunlarının nedeninin “dışarıda” olduğu inancından kaynaklanmaktadır. Muazzam bir

sıçrama - kişinin kendi gücünü geri alması - mutluluğun kaynağının kendi içinde olduğunun farkına varılmasıyla bu düzeyde tamamlanır. Bu daha gelişmiş aşamada, sözde hiçbir şey insanı mutlu etme kapasitesine sahip değildir ve sevgi, başkası tarafından verilen veya alınan bir şey değil, içeriden yaratılan bir şeydir.

Kabullenme, ilgisizliğin bir belirtisi olan pasiflikle karıştırılmamalıdır. Bu Kabullenme biçimi, yaşamı bir gündeme uydurmaya çalışmadan, yaşamın kendi koşullarıyla hayata katılmaya izin verir. Kabullenme ile duygusal sakinlik sağlanır ve inkar aşıldıkça algı genişler. Artık kişi her şeyi çarpıtma veya yanlış yorumlama olmadan görüyor; deneyimin bağlamı genişletilerek kişinin "resmin tamamını görebilmesi" sağlanır. Kabulün esas olarak denge, orantı ve uygunluk ile ilgisi vardır.

Kabullenme düzeyindeki birey doğruyu ya da yanlışı belirlemekle ilgilenmez, bunun yerine sorunları çözmeye ve sorunlarla ilgili ne yapılacağını bulmaya kendini adamıştır. Zor işler rahatsızlığa veya dehşete neden olmaz. Uzun vadeli hedefler, kısa vadeli hedeflere göre önceliklidir; öz disiplin ve ustalık ön plandadır.

Kabullenme düzeyinde çatışma ya da muhalefet nedeniyle kutuplaşmayız; diğer insanların da bizimle aynı haklara sahip olduğunu görür ve eşitliğe saygı duyarız. Daha düşük düzeyler katılıkla karakterize edilirken, bu düzeyde toplumsal çoğulculuk, sorunların bir çözüm biçimi olarak ortaya çıkmaya başlar. Dolayısıyla bu düzeyde ayrımcılık ve hoşgörüsüzlük yoktur; Eşitliğin çeşitliliği engellemediği bilinci var. Kabul, reddetmekten ziyade içerir.

ENERJİ SEVİYESİ 400:*SEBEP*

Alt seviyelerin duygusallığı aşıldığında zeka ve rasyonellik ön plana çıkar. Akıl, büyük, karmaşık miktarda veriyi idare etme ve hızlı, doğru kararlar verme (ilişkilerin, derecelendirmelerin ve ince ayrımların karmaşıklığını anlama) ve soyut kavramlar giderek daha önemli hale geldikçe sembollerin uzmanca manipülasyonu yeteneğine sahiptir. Bu, bilimin, tıbbın düzeyidir ve genel olarak kavramsallaştırma ve anlama yeteneğinin artmasıdır. Sermaye olarak bilgi ve eğitim aranır. Anlamak ve

Bilgi, 400 seviyesinin ayırt edici özelliği olan başarının ana araçlarıdır. Bu, Nobel Ödülü sahiplerinin, büyük devlet adamlarının ve Yüksek Mahkeme yargıçlarının seviyesidir. Einstein, Freud ve tarihin diğer birçok büyük düşünürü de burada kalibrasyon yapıyor. Batı Dünyasının Büyük Kitaplarının yazarları burada kalibrasyon yapıyor.

Bu düzeyin eksiklikleri, semboller ile temsil ettikleri arasındaki farkın net bir şekilde ayırt edilememesi ve nesnel ve öznel dünyalar arasındaki nedensellik anlayışını sınırlayan kafa karışıklığıdır. Bu seviyede ağaçlar yüzünden ormanı gözden kaçırmak, kavram ve teorilere kapılmak, entelektüalizme varmak ve asıl noktayı kaçırmak kolaydır. Entelektüelleştirme başlı başına bir amaç haline gelebilir. Akıl sınırlıdır, çünkü karmaşık bir konunun özünü veya kritik noktasını ayırt etme kapasitesine sahip değildir. Ve genellikle bağlamı göz ardı eder.

Akıl kendi başına hakikate rehberlik etmez. Çok büyük miktarlarda bilgi ve belge üretiyor ancak veriler ve sonuçlardaki tutarsızlıkları çözme yeteneğinden yoksun. Tüm felsefi argümanlar kendi başlarına ikna edici görünür. Mantık metodolojilerinin hakim olduğu teknik bir dünyada Akıl oldukça etkili olmasına rağmen, Paradoksal olarak Aklın kendisi daha yüksek bilinç düzeylerine ulaşmanın önündeki en büyük engeldir. Bu seviyenin aşılması nispeten nadirdir; dünya nüfusunun yalnızca yüzde 4'ü tarafından.

ENERJİ SEVİYESİ 500:*AŞK*

Kitle iletişim araçlarında tasvir edildiği şekliyle aşk bu seviyenin ima ettiği şey değildir. Aksine, dünyanın genel olarak aşk olarak adlandırdığı şey, fiziksel çekiciliği, sahiplenmeyi, kontrolü, bağımlılığı, erotizmi ve yeniliği birleştiren yoğun bir duygusallıktır. Genellikle değişen koşullarla birlikte geçici ve dalgalı, güçlenen ve azalan bir durumdur. Hayal kırıklığına uğradığında, bu duygu sıklıkla maskelediği altta yatan öfkeyi ve bağımlılığı ortaya çıkarır. Sevginin nefrete dönüşebileceği yaygın bir kavram ama Aşk'tan ziyade bağımlılık yaratan bir duygusallık ve bağlılıktan bahsediliyor. Nefret Aşktan değil Gururdan kaynaklanır. Muhtemelen böyle bir ilişkide hiçbir zaman gerçek Aşk olmadı.

500 seviyesi koşulsuz, değişmez ve kalıcı bir Sevginin gelişimi ile karakterize edilir. Dalgalanmaz çünkü seven kişinin içindeki kaynağı dış koşullara bağlı değildir. Sevmek bir varoluş halidir. Dünyayla bağışlayıcı, besleyici ve destekleyici bir ilişki kurmanın bir yoludur. Sevgi entelektüel değildir ve zihinden kaynaklanmaz. Sevgi kalpten yayılır. Motivasyonunun saflığı nedeniyle başkalarını kaldırma ve büyük başarılara imza atma kapasitesine sahiptir.

Bu düzeydeki gelişimde özü ayırt etme kapasitesi baskın hale gelir; Bir konunun özü odak noktası haline gelir. Mantık devre dışı bırakıldıkça, bir sorunun bütünlüğünü anında tanıma kapasitesi ortaya çıkar ve özellikle zaman ve süreçle ilgili olarak bağlam büyük ölçüde genişler. Akıl yalnızca ayrıntılarla ilgilenirken, Sevgi bütünlerle ilgilenir. Çoğunlukla sezgiye atfedilen bu yetenek, sıralı sembol işlemeye başvurmadan anında anlama kapasitesidir. Bu olgu kulağa soyut gelebilir ama aslında oldukça somuttur; buna beyinde ölçülebilir bir endorfin salınımı da eşlik ediyor.

Aşk hiçbir konum almaz ve bu nedenle küreseldir, konumsallık ayrımının üzerinde yükselir. Artık hiçbir engel kalmadığı için "birbiriyle" olmak mümkün olur. Bu nedenle sevgi kapsayıcıdır ve benlik duygusunu giderek genişletir. Sevgi, tüm ifadelerinde yaşamın iyiliğine odaklanır ve olumlu olanı artırır. Olumsuzluğa saldırmak yerine onu yeniden bağlamlandırarak ortadan kaldırır.

Bu gerçek mutluluğun seviyesidir, ancak dünya Aşk konusuna hayran olmasına ve tüm geçerli dinlerin 500 veya daha yüksek bir seviyede kalibre edilmesine rağmen, dünya nüfusunun yalnızca yüzde 4'ünün bu evrim seviyesine ulaştığını belirtmek ilginçtir. bilinç. Sadece yüzde 0,4'ü 540'ta Koşulsuz Sevgi seviyesine ulaşır.

ENERJİ SEVİYESİ 540:*NEŞE*

Sevgi giderek daha koşulsuz hale geldikçe içsel bir Sevinç olarak deneyimlenmeye başlar. Bu, olayların zevkli bir şekilde değişmesinin ani neşesi değil; tüm faaliyetlere sürekli bir eşlik eder. Sevinç, herhangi bir dış kaynaktan ziyade varoluşun her anından doğar; 540 aynı zamanda şifa ve ruhsal temelli kendi kendine yardım gruplarının seviyesidir.

Seviye 540 ve üzeri azizlerin, ruhsal şifacıların ve ileri düzey ruhsal öğrencilerin alanıdır. Bu enerji alanının özelliği, muazzam bir sabır kapasitesi ve uzun süren zorluklar karşısında olumlu bir tutumun sürdürülmesidir. Bu durumun ayırt edici özelliği şefkattir. Bu seviyeye ulaşan kişilerin başkaları üzerinde kayda değer bir etkisi vardır. Sevgi ve barış durumuna neden olan uzun süreli, açık bir görsel bakış yeteneğine sahiptirler.

500'lerin zirvesinde insanın gördüğü dünya, yaratılışın nefis güzelliği ve mükemmelliğiyle aydınlanır. Her şey zahmetsizce eşzamanlı olarak gerçekleşir ve dünya ve içindeki her şey sevginin ve tanrısallığın bir ifadesi olarak görülür. Bireysel irade İlahi iradeyle birleşir. Gücü, gerçekliğin geleneksel beklentilerinin dışındaki fenomenleri kolaylaştıran ve sıradan bir gözlemci tarafından mucizevi olarak adlandırılan bir Varlık hissedilir. Bu fenomenler bireyin gücünü değil, enerji alanının gücünü temsil eder.

Bu düzeyde kişinin başkalarına karşı sorumluluk duygusu, daha alt düzeylerde gösterilenden farklı niteliktedir. Kişinin bilinç durumunu belirli bireyler için değil yaşamın yararı için kullanma arzusu vardır. Aynı anda birçok insanı sevme kapasitesine, insanın ne kadar çok severse, o kadar çok sevebileceğinin keşfi eşlik eder.

O halde 500'lerin yükseklerindeki vahiy seviyesi, vecde ve 600'e yakın hallere yol açan başkalaşım ve şefkatin yolunu açar. Bunlar Saadet halleri ve aydınlanma ve Aydınlanma hallerinin başlangıcıdır. Bunlara sıklıkla Işık duyguları eşlik eder. Örneğin, Adsız Alkolikler'den Bill Wilson manevi deneyimini yaşadığında oda aydınlandı. Odanın Sonsuz Varlık (kal. 575) tarafından aydınlatıldığını söyledi. Bu, 600 enerji alanına yaklaşımın başlangıcıydı. Radiance, AA'nın milyonlarca insanın iyileşmesini sağladığı dünya çapındaki büyük 12 adımlı hareket olarak dünyaya yayıldı.

Etkileri bakımından karakteristik olarak dönüştürücü olan ölüme yakın deneyimler, insanların sıklıkla 540 ila 600 arasındaki enerji seviyesini deneyimlemelerine olanak sağlamıştır.

ENERJİ SEVİYESİ 600:*BARIŞ*

Bu enerji alanı aşağıdaki terimlerle tanımlanan deneyimle ilişkilidir: *aşkınlık*,*Kendini gerçekleştirme*, Ve*Tanrı bilinci*. Son derece nadirdir. Bu duruma ulaşıldığında özne-nesne ayrımı ortadan kalkar ve algının belirli bir odak noktası kalmaz. Bu seviyedeki bireylerin, ortaya çıkan mutluluk durumu sıradan faaliyetleri engellediğinden, kendilerini dünyadan uzaklaştırmaları nadir olmayan bir durum değildir. Bazıları manevi öğretmen olur; diğerleri insanlığın iyiliği için anonim olarak çalışırlar. Birkaçı kendi alanlarında büyük dâhiler haline gelir ve topluma büyük katkılarda bulunur. Bu insanlar azizdir ve sonunda resmi olarak aziz olarak adlandırılabilirler, ancak bu düzeyde resmi din genellikle aşılır ve yerini tüm dinlerin kaynağı olan saf maneviyat alır.

600 ve üzeri düzeydeki algının, hiçbir şeyin sabit olmamasına rağmen bazen ağır çekimde (zaman ve mekanda asılı kalmış) meydana geldiği bildiriliyor; her şey canlı ve ışıltılıdır. Her ne kadar bu dünya başkaları tarafından görülenle aynı dünya olsa da, sürekli olarak akıyor, anlamın ve kaynağın baskın olduğu mükemmel bir şekilde koordine edilmiş evrimsel bir dansla gelişiyor. Bu müthiş vahiy mantıksız bir şekilde gerçekleşir, böylece zihinde kavramsallaştırmayı bırakan sonsuz bir sessizlik oluşur. Tanık olanla tanık olan aynı kimliğe bürünür; gözlemci manzaranın içinde erir ve eşit derecede gözlenen haline gelir. Her şey, gücü sonsuz, son derece yumuşak ama yine de kaya gibi sağlam olan bir Varlık aracılığıyla diğer her şeye bağlıdır.

600 ila 700 arasında kalibre edilen harika sanat, müzik ve mimari eserleri, bizi geçici olarak daha yüksek bilinç seviyelerine taşıyabilir ve evrensel olarak ilham verici ve zamansız olarak kabul edilir.

ENERJİ SEVİYELERİ 700–1.000:*AYDINLANMA*

Bu, çağlar boyunca kitlelerin izlediği ruhsal kalıpları yaratan tarihin büyüklerinin düzeyidir. Hepsi, sıklıkla özdeşleştirildikleri İlahi Vasıf ile ilişkilidir. Bu, güçlü ilhamın düzeyidir; bu varlıklar çağlar boyunca tüm insanlığı etkileyen çekici enerji alanlarını yerleştirirler. Bu seviyede, artık bireysel bir kişisel benliğin ayrı bir deneyim olması söz konusu değildir.

diğerlerinden; daha ziyade, Benliğin Bilinç ve Kutsallık ile özdeşleştirilmesi söz konusudur. Tezahür Etmemiş Olan, zihnin ötesindeki Benlik olarak deneyimlenir. Egonun bu aşkınlığı aynı zamanda başkalarına bunun eninde sonunda nasıl başarılabileceğinin öğretilmesine de örnek olarak hizmet eder. Bu, insan alemindeki bilincin evriminin zirvesidir.

Büyük öğretiler kitleleri yükseltir ve tüm insanlığın bilinç düzeyini yükseltir. Böyle bir vizyona sahip olmaya lütuf denir ve bunun getirdiği hediye, kelimelerle anlatılamaz olarak tanımlanan sonsuz huzurdur. Bu farkındalık düzeyinde, kişinin varoluş duygusu tüm zamanların ve tüm bireyselliğin ötesine geçer. Artık fiziksel bedenle "ben" olarak bir özdeşleşme yoktur ve bu nedenle onun akıbeti endişe verici değildir. Beden, temel değeri iletişim olan zihnin müdahalesi yoluyla yalnızca bir bilinç aracı olarak görülüyor. Benlik, Benlik ile yeniden birleşir. Bu, dualitesizliğin veya tam Birliğin seviyesidir. Bilincin lokalizasyonu yoktur; farkındalık her yerde eşit derecede mevcuttur.

Aydınlanma düzeyine ulaşmış bireyleri tasvir eden büyük sanat eserleri, karakteristik olarak öğretmeni belirli bir el pozisyonuyla gösterir.*çamur*, burada avuç içi kutsama saçar. Bu enerji alanının insanlığın bilincine aktarılması eylemidir. İlahi lütfun bu seviyesi, kayıtlı tarihte yaşamış herhangi birinin, yani "Rab" unvanının uygun olduğu büyük Avatarların: Rab Krishna, Rab Buda ve Rab İsa Mesih'in ulaştığı en yüksek seviye olan 1.000'e kadar kalibre edilir.

SEVİYELERİN İNSAN DAVRANIŞLARINI NASIL BELİRTTİĞİNE İLİŞKİN GÜNLÜK ÖRNEKLER

Bilinç Haritasında iki kritik dayanak noktası büyük ilerlemeye izin verir.

- Birincisi, güçlendirmenin başlangıç seviyesi olan 200 seviyesindedir. Burada suçlamayı bırakıp kişinin kendi eylemlerinin, duygularının ve inançlarının sorumluluğunu kabul etme isteği ortaya çıkar. Sebep ve sorumluluk kişinin dışına yansıtıldığı sürece kişi mağduriyetin güçsüz modunda kalmalıdır. Açıkçası mutluluğumuzu, refahımızı ve ruhsal enerjimizi arttırmanın tek yolu daha yüksek bir seviyeye geçiştir.

bilinç. "Dışarıda" sonsuz mutluluk arayışları (mülkiyet, onay, ödüller, dereceler vb.) asla kalıcı mutluluk getirmez. Mutluluk bilinçteki ilerlemenin otomatik bir yan ürünüdür.

- İkincisi, sevgiyi ve yargılamadan bağışlamayı bir yaşam tarzı olarak kabul ederek, tüm kişilere, nesnelere ve olaylara koşulsuz nezaket göstererek ulaşılan 500 seviyesidir.*istisnasız*. (12 adımlı iyileşme gruplarında haklı kırgınlık diye bir şeyin olmadığı söylenir. Biri "yanlış yapmış" olsa bile, tepkinizi seçmekte ve kırgınlığı bırakmakta hala özgürsünüz.) Bunu bir kez yaptığınızda bağlılıkla, algılarınız geliştikçe farklı, daha iyi huylu bir dünyayı deneyimlemeye başlarsınız.

Araştırmamız, aşağıdaki grafikte de görülebileceği gibi, birçok toplumsal değişkende ve bireysel davranışta bilinç düzeyinin belirleyici faktör olduğunu göstermektedir:

Bilinç Düzeyleri ile Toplumsal Sorunların Korelasyonu

Seviye ile ilgili **Bilinç**	**Oran İşsizlik** ile ilgili	**Oranı Yoksulluk**	**Mutluluk Oran ("Hayat TAMAM")**	**Oran Suçluluk** ile ilgili
600+	%0	%0,0	100%	%0,0
500–600	%0	%0,0	%98	%0,5
400–500	%2	%0,5	%79	%2,0
300–400	%7	%1,0	%70	%5,0
200–300	%8	%1,5	%60	%9,0
100–200	%50	%22,0	%15	%50,0
50–100	%75	%40,0	%2	%91,0
<50	%97	%65,0	%0	%98,0

Bilinç düzeylerinin belirleyici etkisini bir örnek üzerinden daha iyi anlamaya çalışalım. Bir sokak köşesinde sözde bir serseri hayal edin:

Büyük bir şehrin sosyete mahallelerinden birinde, yırtık pırtık giysiler içinde yaşlı bir adam, tek başına, zarif bir kumtaşının köşesine yaslanmış halde duruyor. Ona çeşitli bilinç düzeylerinin perspektifinden bakın ve görünüşündeki farklılıklara dikkat edin.

Ölçeğin alt kısmından itibaren 20 (Utanç) seviyesinde serseri kirli, iğrenç ve utanç vericidir. 30. seviyeden (Suçluluk) itibaren durumundan dolayı suçlanacaktı. Aldığını hak ediyor; muhtemelen tembel bir sosyal yardım dolandırıcısıdır. 50 yaşında (ilgisizlik) durumu umutsuz görünebilir, bu da toplumun evsizlik konusunda hiçbir şey yapamayacağının kanıtı olabilir. 75 yaşındaki (Keder) yaşlı adam trajik, arkadaşsız ve perişan görünüyor.

100 (Korku) bilinç seviyesinde, serseriyi tehditkar, sosyal bir tehdit olarak görebiliriz. Belki de bir suç işlemeden önce polisi aramalıyız. 125 (Arzu) yaşında, sinir bozucu bir sorunu temsil ediyor olabilir: Birisi neden bir şeyler yapmıyor? 150 yaşında (Öfke), yaşlı adam şiddete başvuran biri gibi görünebilir; ya da öte yandan böyle bir durumun varlığına öfkelenilebilir. 175 yaşında (Gurur), bir utanç kaynağı olarak ya da kendini geliştirecek özsaygıdan yoksun biri olarak görülebilir. 200'de (Cesaret), yerel bir evsizler barınağı olup olmadığını merak etmeye motive olabiliriz; Tek ihtiyacı olan bir iş ve yaşayacak bir yer.

250'de (Tarafsızlık), serseri iyi görünüyor, hatta belki ilginç. “Yaşa ve yaşat” diyebiliriz; sonuçta kimseyi incitmiyor. 310'da (İsteklilik), oraya gidip onu neşelendirmek için neler yapabileceğimizi görmeye ya da yerel misyonda bir süre gönüllü olmaya karar verebiliriz. 350'de (Kabul), köşedeki adam ilgi çekici görünüyor. Muhtemelen anlatacak ilginç bir hikayesi vardır; asla anlayamayacağımız nedenlerden dolayı bulunduğu yerdedir. 400 (Akıl) puanıyla, mevcut ekonomik ve sosyal rahatsızlığın bir belirtisidir ya da belki de derinlemesine bir psikolojik çalışma için iyi bir konu olup, devlet desteğine layıktır.

Daha yüksek seviyelerde, yaşlı adam sadece ilginç değil aynı zamanda arkadaş canlısı ve hatta sevimli görünmeye başlar. Belki o zaman onun aslında sosyal sınırları aşmış, özgürleşmiş, yüzünde yaşlılığın bilgeliği ve maddi şeylere kayıtsızlığın getirdiği dinginliği taşıyan neşeli bir yaşlı adam olduğunu görebilirdik. 600. seviyede (Barış), geçici ifadesiyle kendi içsel benliğimiz olarak ortaya çıkar.

Yaklaşıldığında yaşlı adamın bu farklı bilinç düzeylerine vereceği tepki de farklılık gösteriyordu. Bazı insanların yanında kendini güvende hissederdi; diğerleriyle birlikte, korkmuş ya da üzgün. Bazıları onu kızdırır, bazıları da onu sevindirirdi. Bu nedenle bazı insanlardan kaçınıyor, bazıları ise memnuniyetle selamlıyordu. (Böylece karşılaştığımız şeyin aslında bir ayna olduğu söylenir.)

Bilinç seviyemizin ne göreceğimize karar verme şekli bu kadar. Bu yapıyı önümüzdeki gerçekliğe yerleştirdikten sonra, ona gözlem seviyemizin öngördüğü şekilde tepki vereceğimiz de aynı derecede doğrudur. Dış olaylar koşulları tanımlayabilir ancak insanın tepkisinin bilinç düzeyini belirlemez. Örnek olarak mevcut ceza sistemimizin daha gerçekçi bir sahnesini ele alabiliriz.

Aynı ve son derece stresli bir ortama yerleştirilen farklı mahkumlar, bilinç düzeylerine göre olağanüstü derecede değişen şekillerde tepki verirler. Bilinci en düşük seviyede olan mahkûmlar bazen intihar girişiminde bulunurlar. Bazıları psikotik hale gelir, bazıları ise sanrısal hale gelir. Bazıları aynı koşullar altında umutsuzluğa kapılıyor, susuyor ve yemek yemeyi bırakıyor. Bazıları ise başları ellerinin arasına alarak üzüntü gözyaşlarını saklamaya çalışıyorlar. Çok sık görülen bir deneyim, paranoyak savunmayı da içeren korku deneyimidir. Aynı hücre bloğunda, daha yüksek enerjiye sahip diğer mahkumların öfkelendiğini, şiddete başvurduğunu, saldırgan ve cinayete meyilli olduğunu görüyoruz. Gurur, maço övünme ve egemenlik mücadelesi biçiminde her yerde mevcuttur.

Bunun tersine, bazı mahkûmlar neden orada bulundukları gerçeğiyle yüzleşme cesaretini bulur ve kendi iç yaşamlarına dürüstçe bakmaya başlarlar. Her zaman "yumruklarla yuvarlanan" ve biraz okuma yapmaya çalışan bazıları vardır. Kabul düzeyinde yardım arayan ve destek gruplarına katılan mahkumları görüyoruz. Ara sıra bir mahkumun öğrenmeye yeni bir ilgi duyması, hapishane kütüphanesinde çalışmaya başlaması veya hapishane avukatı olması alışılmadık bir durum değildir (tarihin en etkili siyasi kitaplarından bazıları parmaklıklar ardında yazılmıştır). Birkaç mahkum bilinç dönüşümünden geçer ve arkadaşlarına karşı sevgi dolu ve cömert bakıcılar haline gelir. Ve daha yüksek enerji alanlarıyla hizalanmış bir mahkumun derinlemesine ruhsal hale gelmesi, hatta aktif olarak Aydınlanmayı takip etmesi duyulmamış bir şey değildir.

Yukarıdaki örneklerden çıkarılacak nokta şudur: nasıl tepki verdiğimiz, tepki veriyor gibi göründüğümüz dünyaya bağlıdır. Kime dönüştüğümüz de

Gördüklerimizin her ikisi de algı tarafından belirlenir; bunun basitçe algısal, deneyimsel dünyayı yarattığı söylenebilir.

Bilinç Haritası üzerinde düşünmek, ilerlemenin önünde büyük bir engel olan nedensellik inancından başlayarak, insan yaşamının kilit alanlarına ilişkin anlayışınızı değiştirebilir. Algının kendisi sizin bilinç seviyenizle birlikte geliştikçe, dünyanın nedenler alanı olarak adlandırdığı şeyin aslında sonuçlar alanı olduğu açık hale gelir. "Dışarıda" olan hiçbir şey yaşam deneyiminize neden olmaz; bunun yerine "burada" olan, yaşamınızda faaliyet gösteren enerji alanıdır. Kendi algılarınızın sonuçlarının sorumluluğunu üstlenerek kurban rolünü aşabilir ve "dışarıda hiçbir şeyin sizin üzerinizde gücü olmadığını" anlayabilirsiniz. Olayların hayatınız üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etki yaratıp yaratmayacağını, fırsat olarak mı yoksa stres olarak mı deneyimlendiğini belirleyen, hayattaki olaylar değil, onlara nasıl tepki verdiğiniz ve onlara karşı tutumunuzdur. Hiçbir şeyin kendi içinde stres “yaratma” gücü yoktur. Birinin tansiyonunu yükselten yüksek sesli müzik, bir başkası için keyif kaynağı olabiliyor. İstenmiyorsa boşanma travmatik olabilir, isteniyorsa özgürlüğe kavuşma olabilir. Bu nedenle, yaşam deneyiminizi değiştirmenin tek yolu, yüksek enerjili çekici kalıplarla uyum yoluyla bilincinizi geliştirmektir.

Soru-Cevap

Soru: Bir insanın harika bir durumdan, gerçekten berbat bir duruma saniyeler içinde geçmesi nasıl mümkün olabilir?

A:Buna insan olmak denir! Bizi insan yapan prefrontal korteks, eski hayvan beyninin bir eklentisidir. Sürüngen beyni hâlâ çalışıyor, yani eğer onu seçerseniz Komodo ejderi gibi anında katil olabilirsiniz. Buna tepki vermemeyi öğrendiniz ama diğer ilkel dürtüler gibi öldürme dürtüsü de hâlâ ortaya çıkıyor. Birisi trafikte önünüzü kestiğinde hissettiğiniz öldürücü dürtüye dikkat edin!

Duygular açısından çoğu insan geniş bir yelpazede deneyimler yaşar. Bilinç seviyeniz iyi bir seviyede olabilir ve sonra birdenbire Suçluluk, Utanç, Keder, Korku, Arzu, Öfke vb. duygulara kapılırsınız. Bunlar geçicidir.

Genel bilinç düzeyiniz baskın olan düzeydir, ancak bireysel bilinçdışından gelen duyguların kapsamını dışlamaz. Bunlardan bazıları dünyaya yansıttığınız şeylerdir. Artık ruhsal sorumluluğu üstleniyorsunuz ve birdenbire onlar hakkında kendinizi suçlu hissediyorsunuz. Ancak bu, suçluluk enerjisinin geçici bir işlemidir; bu, bilincinizin Suçluluk düzeyine indiği anlamına gelmez!

Dikkate alınması gereken bir diğer husus, yeni modeli özümsemenin ve ona uyum sağlamanın zaman almasıdır. Çok hızlı bir şekilde çok fazla değişmeye çalışmak yerine, ki bu çok yıkıcı olabilir, onunla birlikte büyümek ve bir nevi yerleşmesine izin vermek iyidir. Her insan kendi kapasitesi, kendi niyeti, kendi hazırlığı, kendi karmik olgunluğu oranında büyür. Ve bu oranın ne olduğunu bilmiyorsunuz.

S: Bir kişinin tüm Haritada bir aşağı bir yukarı gidiyormuş gibi hissetmesi normal mi?

A:Manevi arayışçıların çoğu, umutsuzluktan neşeye ve hatta coşkuya kadar değişebilen çeşitli aşamalardan geçer. Ayrıca hiçbir şeyin olmuyormuş gibi göründüğü uzun dönemler de vardır ve hiçbir yere varamadığınızı hissedebilirsiniz. Bunlar arasında durgunluk, hayal kırıklığı, kendini suçlama ve hatta umutsuzluk gibi görünen dönemler serpiştirilmiştir. Genel süreç içerisinde bu dönemlerin hepsi normaldir. Azim ve özveri sizi başarıya ulaştırır. Gerçek bir öğretmen veya özel bir grup mevcutsa yol daha kolaydır.

Ayrıca, "Sevginin zıttını ortaya çıkardığını" ve böylece koşulsuz sevgi dolu olma niyetinin, aşılması gereken engelleri (kıskançlık, kırgınlık, sabırsızlık vb.) sunduğunu da keşfedeceksiniz. Sevgi ve barış, bilinçdışında saklı yerleşik konumsallıklara başvurarak kendini savunan "ego"ya yönelik en büyük tehdittir. Bu sevgisiz tutumlar, çocuklukta biyolojik, hayatta kalmaya yönelik hayvan beyninden kaynaklandı ve iyi bilinen baskı, inkar, bastırma, tepki oluşturma, yansıtma ve rasyonelleştirme psikolojik mekanizmaları yoluyla ebeveyn ve toplumsal baskılar tarafından yeraltına zorlandı. CG Jung kelimeyi yarattı*gölge*kişiliğin kabul edilmesi ve psikolojik gelişim sürecinde üzerinde çalışılması gereken reddedilen kısımlarına atıfta bulunmak.

Tam da daha sevgi dolu olmayı arzuladığınız sırada, bu olumsuzlukların bilinçdışından çıkması rahatsız edici olabilir! Gelişmeye olan bağlılığınızın bir sonucu olarak onlarla karşılaşmayı bekleyebilirsiniz.

Adayın bilmediği, aynı zamanda etkili bir faktör olan geçmiş karmadır. Bu nedenle, deneyimin zamanlaması ve ayrıntıları açısından kendinizi başkalarıyla karşılaştıramazsınız. Haritada yükseldikçe ve daha fazla enerjiye eriştikçe, negatif karmayı ortaya çıkarma ve temizleme hakkını kazanmanız mümkündür ve dolayısıyla mali zorluk, hastalık ve diğer öngörülemeyen zorluklar dönemleri olabilir. Bu nedenle, bir aksilik gibi görünen şey aslında gelişmek için bir fırsattır.

S: Kişinin bilincini yükseltmenin en iyi yolu nedir?

A:Sabitlik. Etkili manevi çaba, coşkunun anlık ve başlangıçlarından ziyade istikrar ve ısrarın bir sonucudur. Manevi evrimin her aşaması kendi kendini ödüllendirir, tatmin eder ve kendi içinde tamamlanır. Önceki ıstırap anlarının çabaya değer olduğu görüldü.

Ve tevazu. Bilinç seviyesindeki büyük sıçramalardan önce her zaman yanılsamanın teslim edilmesi gelir.*Biliyorum*. Bu nedenle gizlice düşünmeyi bırakmaya istekli olmalısınız*Biliyorum*ve "Bilmiyorum" demek. Çoğu zaman, bir kişinin bu değişim isteğine ulaşmasının tek yolu "dibe vurduğu" zamandır - yani, nafile bir inanç sisteminin yenilgisine yol açacak şekilde bir eylem planının sonuna kadar yürütülmesi. Işık kapalı bir kutuya giremez; Felaketin iyi tarafı, daha yüksek bir farkındalık düzeyine açılan bir kapı olabilir. Hayat bir öğretmen olarak görülürse, o zaman tam da öyle olur. Yaşamın acı dolu dersleri, alçakgönüllülükle büyüme ve gelişmenin kapılarına dönüştürülmedikçe boşa gitmiş demektir.

S: Sadece bilinç kalibrasyonu eyleminin niyet yoluyla bir şeyin kalibrasyonunu değiştirdiğini söylediniz. Bu nasıl mümkün olabilir?

A:200'ün üzerindeki insanların sevgiden kaynaklanan bir şeyi gözlemlediğinde, zaten onun kalibre edilmiş bilinç düzeyini ölçülebilir şekilde yükselttiklerini keşfettik. Örneğin, bir şeyi veya birini sevimli bulduğumuzda, 204 olan kalibrasyon 310'a sıçrayacaktır.

Bunun ne anlama geldiğini görüyor musun? Dışarı çıkıp süslü şeyler yapmanıza gerek yok. Sadece tüm varoluşun kutsallığına tanık olun, tüm yaşama saygı ve iyi niyetle yaklaşın ve bunu yaparak, Heisenberg'in bir şeyin gözlemlenmesinin onu değiştirdiğini söyleyen ilkesi sayesinde dünyayı değiştiriyorsunuz. Biz bunu düşünmeden önce kedinin mırıltısı 500'de miydi bilmiyorum ama şimdi öyle.

Gözlemlenenin bilinç düzeyi ne kadar yüksek olursa, gözlemlenen üzerindeki etki de o kadar büyük olur. Kolektif olarak yaptığımız işin katıksız gözlemlenmesiyle, kelimenin tam anlamıyla kalibre edilmiş bilinç düzeylerini ve toplumun çoğunu değiştiriyoruz. Sevgiyle baktığımız her şey, hatta Komodo ejderi bile onun kalibrasyonunu yükseltir. O, olduğu gibi davranıyor, çok iyi bir Komodo ejderi, isabetli bir şekilde öldürebilen ve sizi tek bir ısırıkla yiyip bitirebilen! Bu çok etkileyici ve Komodo ejderinin sevimliliğini, her şeyin Nihaiye hizmet ettiği Yaradılışın ortaya çıkışında Kutsallığın bir ifadesi olarak görüyoruz.

Dünya, aklımızda tuttuğumuz şeye dönüşüyor ve eğer sevgiyle amaçlanmışsa, o zaman çok güçlü olur. Ortalıkta dolaşıp da bilmediğin şu güce bak! Baktığımız her şeyi seversek ve olduğu gibi affedersek, onun kutsallığına tanık olursak, onu evrimin bir ifadesi olarak görürsek ve nihai bir amaca hizmet ettiğini görürsek, gözlemimiz onu etkiler.

Doğa kanalında timsahları izlemek aydınlatıcı oluyor. Maneviyat hakkında çok şey öğrenmek istiyorsanız doğa kanalını izlemeniz yeterli çünkü doğada hiçbir önyargının olmadığı bir dünya görüyorsunuz. Sahilde su aygırı ve timsah var ve su aygırının timsahlara karşı bir nevi annelik içgüdüsü var. Yani bir timsahı su aygırından başka kim sevebilir ki? Su aygırı dışında herkes timsahtan korkar. Su aygırı her yıl çoğu hayvandan daha fazla insanı öldürür, ancak su aygırı bile timsahla ilgilenme kapasitesine sahiptir. Su aygırı gidip timsahı dürtüyor ve hatta onu yalayarak timsahın rahat olduğundan emin oluyor. Bir su aygırının timsaha karşı annelik içgüdüsü nasıl olabilir? Görünüşe göre binlerce yıl boyunca arkadaş olmuşlar. Timsah seğiriyor ve su aygırı, timsah mutlu olana kadar timsahı itiyor. Bir timsahı yaladığınızı hayal edin! Artık biraz sevgi ve kabul var! O halde biz daha çok su aygırı gibi olmalıyız, dünyanın küçümsediği her şeyi beslemeliyiz.*Homo horribilis*!

2004 yılında yaptığımız bazı kalibrasyonlar *Gerçek ve Yanlışlık* yalnızca onları kalibre etmemizin bir sonucu olarak değişti. Bilincin, sadece bizim onun evrimleştiğinin farkında olmamızla nasıl evrimleştiğini görüyor musunuz? Gerçeği bilme arzusu gerçeği bize çekme eğilimindedir. Bilinç seviyeniz ne kadar yüksek olursa, sevginiz de o kadar büyük olur ve dolayısıyla gözleminizin ve niyetinizin etkisi de o kadar büyük olur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

GELİŞİMİ BİLİNÇ

Bilinç, sadece bizim onun evrimleştiğini fark etmemizle evrimleştiğine göre, bilincin evrimini detaylı olarak not ederek hayata önemli bir katkı sağlamış oluyoruz.

SAHİP OLMAK-YAPMAK-OLMAK

Bilinç Haritasına genel bir bakış, evrimin üç aşamasını ortaya çıkarır: *sahip olma*ile*yapmacıklık*ile*varlık*.

◆ Bilincin daha düşük seviyelerinde, insanların yaptığı şey budur.*sahip olmak*O sayılır. Onların yaptıkları bu*sahip olmak*buna değer verilir. Onların yaptıkları bu*sahip olmak*bu onlara dünyadaki değer ve konumlarına dair kendi imajlarını verir. Belirli bir markanın kıyafetlerini giyiyorlar ve belirli bir tarzdaki arabayı kullanıyorlar, bu da sosyal grupları için önemlerini kanıtlıyor. Yakın arkadaşları bile onlar için çoğunlukla statü sembolüdür, bu yüzden kendilerini başkalarına iyi gösterecek sevgiliyi kollarında isterler ve havalı kalabalıkla birlikte görülmek isterler. Bazı bağlamlarda, belirli bir spor ayakkabı markasına sahip olmak, bir bölgeyi kontrol etmek ya da sahip oldukları değer neyse onu elde etmek için öldürür veya çalarlar.

*Sahip olmak*Hayatta kalma, rekabetçilik, sahiplenme ve rekabet ile eşittir. Kalibrasyon 190 civarında, "paket" gibi grup sadakatinin eklenmesi söz konusudur.*Benim*toplum,*Benim*grup,*Benim*çim.

◆ İnsanlar her şeye sahip olabileceklerini kendilerine kanıtladıktan sonra istediklerinde, temel ihtiyaçlarının karşılanabildiğinde, kendilerinin ve onlara bağımlı olanların ihtiyaçlarını karşılama gücüne sahip olduklarında, zihin onların yaptıklarıyla daha fazla ilgilenmeye başlar. *Yapmak*ve sonra içinde yaşadıkları farklı bir sosyal gruba geçerler. *Yapmak*dünyadaki değerlerinin ve derecelendirmelerinin temelidir. Bir kişinin konumu ve işlevi nedir? Bir kişinin adından sonra hangi dereceler gelir? Kaç kurulda görev yapıyorlar? Başarıyı, daha geniş onay ve saygıdan gelen güvenlik yoluyla hayatta kalmayla ilişkilendirirler. Grup işbirliğini, topluluk faaliyetleri yoluyla kendi çıkarlarının hayatta kalması gibi ortak hedeflere ulaşmada yararlı olarak görüyorlar.

◆İnsanlar sevgide yükseldikçe, yaptıkları işler daha az meşgul olur kendini tanıtma ve daha odaklı hale gelme*yapı*başkalarına hizmet etmek. Bilinç geliştikçe, başkalarına sevgiyle yönelen hizmetin otomatik olarak kendi ihtiyaçlarının karşılanmasıyla sonuçlandığını deneyimlerler. (Bu fedakarlık anlamına gelmez. Hizmet fedakarlık değildir. Kişinin içsel bütünlüğünü ve neşesini paylaşmaktır.) Eylemleri otomatik olarak etraflarındaki yaşamı sevmek ve beslemek içindir.

O noktada artık dünyada ne yaptıkları değil, ne yaptıkları önemlidir.*öyle* sayılır. İhtiyaç duydukları şeye sahip olabileceklerini, istekli oldukları sürece neredeyse her şeyi yapabileceklerini kendilerine kanıtladılar. Ve şimdi onlar ne*öyle*Kendi içlerinde ve başkaları için en önemli hale gelir. İnsanlar onlara arkadaşlık etmek isterler, yaptıklarından dolayı değil*sahip olmak*, onların yaptıkları yüzünden değil*Yapmak*ve toplumun etiketleri, ama sahip oldukları şeyler yüzünden*haline gelmek*. Varlıklarının ve sevgilerinin kalitesinden dolayı insanlar sadece onların etrafında olmak isterler. Daha sonra sosyal tanımları değişir. Artık şık bir daireye ya da gösterişli bir arabaya sahip olan kişiler değiller, falanca şirketinin başkanı ya da başka bir unvan olarak da etiketlenmiyorlar. Artık muhteşem bir insan olarak tanımlanıyorlar, "sadece tanışmanız gereken" biri olarak tanımlanıyorlar.

Bu varoluş düzeyi, kimsenin başkalarının dünyada ne yaptığıyla, sahip olduklarıyla ve hatta soyadlarıyla ilgilenmediği anonim kişisel gelişim gruplarının tipik bir örneğidir. Onlar yalnızca dürüstlük, açıklık, sevgi, yardım etme isteği, alçakgönüllülük ve farkındalık gibi belirli içsel hedeflere ulaşıp ulaşmadıklarıyla ilgilenirler. Varoluşun niteliğiyle ilgilenirler.

Bu nedenle bilincin hayatta kalmaktan sevgiye, yani kişinin kendi hayatta kalmasına odaklanan ben-merkezli odaklanmadan daha geniş bir yaşam alanına doğru evrildiğini görüyoruz.

Kişinin hayatta kalması için başkalarının mutluluğunu ve desteğini de kapsayan endişe, sonunda kişinin hayatta kalmasının herhangi bir “neden”den kaynaklandığı inancının ötesine geçer. Bu noktada kişi yaşamın kendisine ait olur, özgürce sever ve karşılığında hiçbir şeye ihtiyaç duymadan başkalarına verir.

HAYATTA KALMADAN AŞKA GELİŞİM

Bilincin kalibre edilmiş seviyelerini anlamak için, bilincin gezegende ortaya çıkışını ve onun hayvanlar aleminden insanoğlu olarak ifade edilmesine doğru evrimini özetlemek faydalı olacaktır. Buradaki ilgi odağımız, şefkatli anlayışı gerektiren, doğuştan gelen sınırlamalarıyla birlikte egonun evrimidir.

Önemli bir nokta: ego bir düşman değildir; bu bizim biyolojik mirasımızdır. O olmasaydı, hiç kimse sınırlarına üzülecek kadar hayatta olamazdı! Kökeni ve hayatta kalma açısından içsel öneminin anlaşılmasıyla, egonun büyük fayda sağladığı ancak çözülmediği veya aşılmadığı takdirde asi olmaya ve duygusal, psikolojik ve manevi sorunlara neden olmaya eğilimli olduğu görülebilir.

Gezegende yaşam nasıl ortaya çıktı? Tezahür Etmeyen'den Tezahür Eden'e kadar, bilincin enerjisi madde ile etkileşime girdi ve İlahi Vasfın bir ifadesi olarak bu etkileşim yoluyla yaşam ortaya çıktı. İlk biçimlerinde yaşamın hayvan ifadeleri çok ilkeldi ve doğuştan gelen içsel bir enerji kaynağına sahip değildi. Bu nedenle hayatta kalmak, dışarıdan enerji elde etmeye bağlıydı. Klorofilin güneş enerjisini otomatik olarak gerekli kimyasal işlemlere dönüştürdüğü bitki krallığında bu bir sorun değildi. Hayvan yaşamı ihtiyaç duyduğu şeyleri çevresinden almak zorundaydı ve bu hayatta kalma ilkesi daha sonra egonun ana çekirdeğini oluşturdu; ego hâlâ öncelikli olarak kişisel çıkar, elde etme, fethetme ve hayatta kalmak için diğer organizmalarla rekabet etmeyle meşguldü. Ancak daha da önemlisi merak, araştırma ve dolayısıyla öğrenme özelliklerini de taşıyordu.

200'ün altında kalibrasyon

Hayat başlangıçta ben-merkezcilik sayesinde hayatta kaldı. Bu hayatta kalma dürtüsünün özü olan ego, yaşamın bakterilerden (kal. 1) böceklere (kal. 6) ve sürüngenlerin ve dinozorların ortaya çıkmasına kadar evrimleşmesi sırasında yalnızca gerekli olanı yapıyordu. Kalibrasyonu 40 olan Komodo ejderi, dinozor çağının yaşayan bir örneğidir. Tek niyeti "ben"dir ve "ben"in hayatta kalabilmesi için "seni" yemesi gerekir. Aslında bazı insanlar aynı seviyeye kalibre edilir ve o enerji alanı ve onun kalıpları tarafından yönetilirler. Komodo ejderi süreci mükemmelleştirdi. Tek bir ısırıktan sonra sakinleşip ölmenizi bekliyor ve ardından sıcak bir akşam yemeğinin tadını çıkarıyor! Niyeti manevi açıdan yozlaşmış değildir. Sadece sizi yiyerek hayatta kalmayı planlıyor.

Evrim ilerledikçe hayatta kalma mekanizmaları, bilginin edinildiği, depolandığı, işlendiği, karşılaştırıldığı, bütünleştirildiği, ilişkilendirildiği ve katmanlaştırıldığı zekanın kalitesiyle birlikte daha ayrıntılı hale geldi. Yaşam doğuştan gelen bir zekaya sahiptir. Bu gözlem, herhangi bir İlahiyat veya Yaratıcı varsayımını gerektirmeyen "akıllı tasarım" (cal. 480) teorisinin temelini oluşturmaktadır.

Daha sonra yaşam, giderek daha yüksek yaşam biçimlerine evrildi ve bu, zamanın büyük evrimsel dönemlerine göre çizelgelendiğinde, hayvanlar alemindeki ifadesi açıkça ortaya çıkıyor. 200'ün altındaki bilinç seviyelerinde (çoğu kuş hariç) yaşamın açgözlü olarak tanımlanabileceği dikkat çekicidir. Kaplanın görünüşü muhteşemdir ancak avını avlayıp öldürdüğünde açgözlüdür. 200'ün altındaki bilinç düzeyleri, enerjilerini başkalarının pahasına elde ederler ve hayatta kalma kazanmaya dayalı olduğundan, başkalarını rakip, rakip ve düşman olarak görürler. Modern dilde bunlar sahiplenici, yağmacı, rekabetçi, düşmanca ve aşırı ifadelerle saldırgan ve vahşi olarak adlandırılır. Gözlem yoluyla, 200'ün altında bazı insanların o kadar da farklı olmadığını (düşmanca, yağmacı, rekabetçi vb.) hayatta kalmak için gerekli olduğunu düşündükleri şeyleri yaptıklarını görebiliriz. İnsan egosunun tüm hileleri, aldatmanın, rekabetin, kamuflajın ve gücün hayatta kalmayı teşvik ettiği hayvanlar aleminin çağlar boyunca süren evriminde gözlemlenebilir. Kurtlarda (kal. 190) grup sürüsü oluşumunu, baskın alfa erkek ve dişiyi, bölgeselliği ve şüphelenmeyen avlara yaklaşmak için aldatıcı kamuflaj kullanımını görüyoruz. Kurtun bu desenleri günümüz dünyasındaki bütün toplumları karakterize etmektedir.

200'ün üzerinde kalibrasyon

200. bilinç seviyesinde, hayvanlar aleminde daha iyi huyluya doğru bir geçiş vardır; yani etoburun yanı sıra otobur da ortaya çıkıyor. Bilinçte önemli bir dönüşüm, Afrika ve Kuzey Amerika'nın büyük ovalarında otlayan hayvanların ortaya çıkmasıydı. 200'de zürafa ve zebra otluyor; avlanıp öldürmezler. Otlayan hayvanlar, nitrojen bakımından zengin gübreyi toprağa geri vererek yaşamı sürdürmekle kalmıyor; gübrelerine tohum yayarlar, böylece bitki örtüsünün çoğalmasına destek olurlar. Geyik, geyik, inek, fil, koyun ve at 200'ün üzerinde kalibre edilir.

Bilinç seviyesi 200'den itibaren, anne bakımının ilk kez başkalarıyla ilgilenmeyle birlikte ortaya çıkması ve daha sonra insan doğasında ilişki, sosyalleşme, oyun, aile ve eş bağı olarak ifade edilen şeyin başlangıcının ortaya çıkmasıyla yaşamın doğası daha uyumlu hale gelir. ve topluluk faaliyetleri yoluyla hayatta kalma gibi ortak hedefler için grup işbirliği. Anne kuşta yavrusuna önem verdiğini görürüz. Sürüngen bir başkasını umursamaz; anne sürüngen yumurtalarını bırakır ve uzaklaşır. Ancak anne kuşta yumurtaların ve küçük kuş yavrularının hayatta kalma endişesi vardır. Memeli yaşamının evrimiyle birlikte, başkaları için anne sevgisi biçiminde gerçek anlamda sürekli ilginin ilk kez ortaya çıktığını görüyoruz. Böylece Aşk gezegende ilk kez ilgi ve şefkati ifade eden dişil aracılığıyla kendini gösterdi.

Evrimin ilerlemesiyle birlikte, dik duran iki ayaklılar, hareket için ihtiyaç duymadıkları iki uzuvla ortaya çıktılar, böylece iki serbest uzuv, el becerisini geliştirdi ve başparmağın gelişmesinin bir sonucu olarak, alet yapma sanatının gelişmesini sağladı. geliştirmek. Artan karmaşıklık, ön beyin ve prefrontal korteksin insan zekasının anatomik merkezi olarak ortaya çıkmasıyla kolaylaştırıldı. Ancak hayvan içgüdülerinin baskın olması nedeniyle zeka başlangıçta ilkel içgüdülerin hizmetindeydi. Böylece prefrontal korteks, hayvanın hayatta kalma motivasyonlarına bağlı hale geldi.

İnsan evrimi

İlkel insanlık, muhtemelen üç milyon yıl önce "Lucy" ile başlayan ve daha sonra Neandertal, Cro-Magnon, Homo erectus ve diğerleri olarak, hepsi yaklaşık 80 ila 85 arasında kalibre edilen evrim ağacının filizleri olarak ortaya çıktı. hominidlerin cinsi yok

diğerine karışır. Bunun yerine sürekli olarak kendi ifadesi olarak yeni bir dal ortaya çıkıyor. Son zamanlarda, belki de yüzbinlerce yıl önce, Afrika'da modern insanlığın olası atası Homo sapiens idaltu ortaya çıktı ve bilinç düzeyi de 80 ila 85 arasındaydı.

Böylece bilinç seviyesi 200'ün altında prefrontal korteks hayvan içgüdülerinin egemenliği altında kalır ve hayvanların hayatta kalma taktikleri daha karmaşık hale gelir. İnsanlar dişleriyle değil, sözleriyle ve diğer silahlarıyla saldırır. Savaş ve rekabet her zamanki gibi devam ediyor ve herhangi bir gazetenin ön sayfasında, Maymun Adası'ndaki herhangi bir hayvanat bahçesinde gözlemlenebilecek olayların aynıları aktarılıyor. Bu maymun kabilesi, kendi kabilesini “kötü”, başka bir kabileyi ise “iyi” yapıyor; bu, şuna üstünlük sağlamaya çalışıyor; erkekler gizlice arka plandaki tüm dişileri yakalamaya çalışıyor; herkes gübre yığınlarını rakiplerinden daha yükseğe çıkarmaya çalışıyor ve tehdit olarak gördükleri herkese atacak! Tanıdık geliyor mu?

Bilinç insanda geliştikçe, bilinç seviyesi 200'ü geçerken, hayvan dürtüleri ruhsal güç, hakikat ve sevginin enerjisiyle çatışmaya başlar. Egonun aldatmacası, kurbanını, failin "dışarıda" olduğuna inandırması bakımından zekicedir; halbuki aslında biyolojik hayatta kalma sürecinin doğasında vardır ve dolayısıyla "buradadır."

Egoyu anlamak (kal. 400) ve onu evcil hayvan olarak benimsemek, onun sonunda çözülmesine olanak tanır. Başkalarına veya kendine zarar vermemesi için gözetime ihtiyacı olan sevimli küçük bir evcil hayvan olarak görülebilir. Sonunda kişi eğilimlerinin farkına vardıkça bunları geçersiz kılabilir.

İnsanlar, Aşk'tan (kal. 500) başlayarak doğrusal olmayan alanlara evrimleşerek 400'lerin rasyonelliğinden nadiren kurtulurlar. 500'lü yıllarda bilinç dönüşüme uğrar. Kişi nesnel dünyayla daha az ilgilenir ve bunun yerine öznel Farkındalık durumuyla yaşar, yaşam deneyiminin içeriden, ölçülemeyen ancak derinlemesine fark edilebilen bir içsel lütuf alanından kaynaklandığını fark eder.

İnsanlarda ilkel egonun varlığını sürdürmesi, “egoizmin” narsisistik çekirdeği olarak anılır; bu, 200'ün altındaki kalibrasyon düzeylerinde, kişisel çıkarların devam ettiğini, başkalarının haklarını göz ardı ettiğini ve başkalarını düşman ve rakip olarak gördüğünü gösterir. müttefik olarak değil. Güvenlik uğruna, insanlar gruplar halinde birleşti ve karşılıklılık ve işbirliğinin faydasını keşfetti; bu da yine memeliler ve kuş krallıklarındaki grup, sürü ve aile oluşumundan oluşan hayvan dünyasının doğal bir sonucuydu.

İnsanların kalibre edilmiş bilinç düzeyi yavaş yavaş gelişti. Buda'nın doğumunda, kolektif bilinç 90'a ayarlandı. Daha sonra İsa Mesih'in doğumunda 100'e yükseldi ve son iki bin yılda yavaş yavaş 190'a yükseldi ve yüzyıllarca orada kaldı. 1980'lerin sonu. Daha sonra, 80'lerin sonundaki Harmonik Yakınsama sırasında aniden 190'dan 204-205'e fırladı. Bu geçiş, insan evriminde yeni bir çağın başlangıcını, yani evrimin ortaya çıkışını simgeliyor gibi görünüyor.*Homo ruhu*(Görmek*I: Gerçeklik ve Öznellik*).

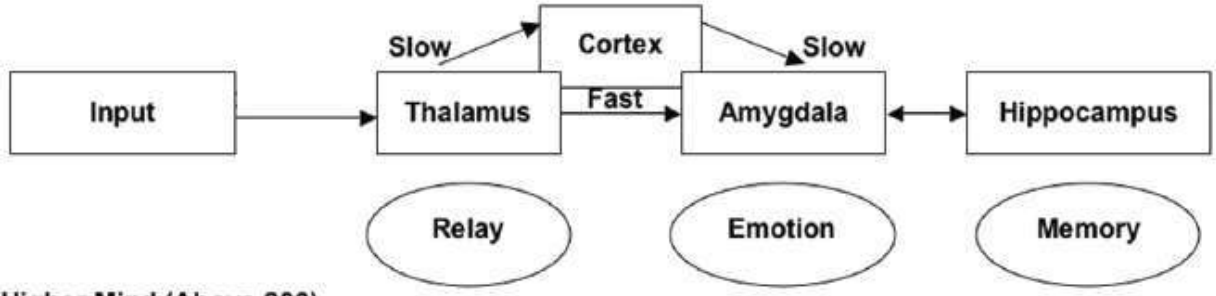
Dünya nüfusunun yaklaşık yüzde 85'i hâlâ 200'ün altında ve bu nedenle hayvan içgüdüleri, motivasyonları ve davranışları (gece haberlerine yansıdığı gibi) tarafından yönetiliyor. 200'ün altındaki bu seviyeler dışa bağımlılığın göstergesidir. *güç*, ister duygusal, ister fiziksel, ister sosyal, ister herhangi bir ifadeyle zorla. Logaritmik olarak ilerleyen 200'ün üzerindeki seviyeler,*güç*.

“200'ün altı” ile “200'ün üstü” arasındaki farklar

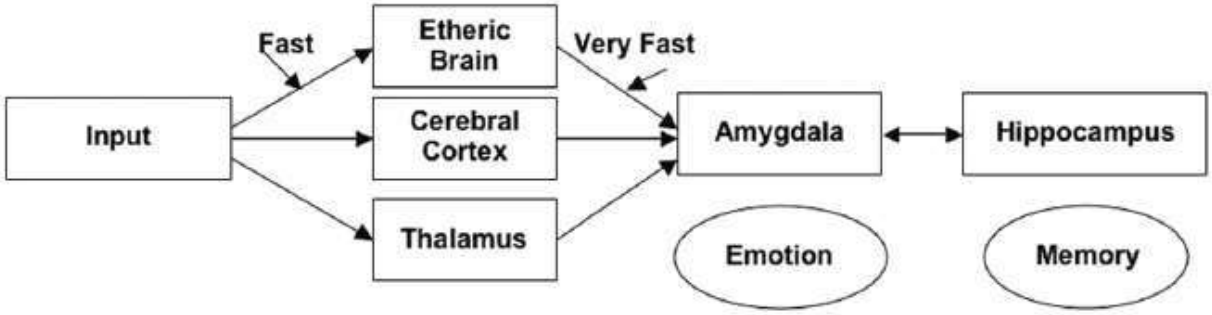
Önemli olan, beyin fizyolojisinin bilinç düzeyi 200'de çarpıcı biçimde değişmesidir; bu düzey, yalnızca insanlarda değil hayvanlar aleminde de yaşam kalitesinin yırtıcıdan iyi huyluya doğru değiştiği düzeydir. Bu, yalnızca kişisel benlikten ziyade başkalarının refahı, hayatta kalması ve mutluluğuna yönelik ilginin ortaya çıkmasıyla ifade edilir. Bu evrimin, ilginin ve ruhsal gelişimin faydaları aşağıdaki tabloda açıkça gösterilmektedir. Bilinç seviyesi 200'ün üzerinde eterik bir beyin ortaya çıkar. Protoplazmik veya anatomik değil, enerjiktir. Eterik beyin, yalnızca uyarıların daha etkili bir şekilde işlenmesine izin vermekle kalmaz, aynı zamanda protoplazmanın yanıt veremediği daha yüksek enerji frekanslarını da kaydeder. Bu, duyuların kapasitesinin ötesindeki yüksek frekanslı enerji alanlarını ayırt etmek için daha hassas cihazların gerekli olduğu fiziksel dünyaya benzer (kulak radyo dalgalarını kendisi duyamaz). Eterik (enerji) beyin sözsüz, doğrusal olmayan bilişi gerçekleştirme yeteneğine sahiptir. Sağ elini kullanan insanlar sağ beyine, sol elini kullananlar ise sol beyine hakim olurlar. Bu baskın olmayan beyin yarıküreleri sanat, müzik, fedakarlık ve estetik tarafından uyarılır.

Beyin Fonksiyonu ve Fizyolojisi

Lower Mind (Below 200)



Higher Mind (Above 200)



200'ün altında	200'ün üstünde
Sağ elini kullanan kişilerde sol beyin baskınlığı	Sağ beyin baskınlığı
Solak kişilerde sağ beyin baskınlığı	Sol beyin baskınlığı
Doğrusal	Doğrusal olmayan
Stres – adrenalin	Barış — endorfinler
Kavga veya uçuş (alarm/direnç/bitkinlik)	Olumlu duygu
Timus stresi	Timus desteği
- Öldürücü hücreler ve bağışıklık	- Öldürücü hücreler ve bağışıklık
Akupunktur meridyeninin bozulması	Dengeli akupunktur meridyeni
Hastalık	İyileştirme
Negatif kinezyolojik tepki	Pozitif kinezyolojik tepki
- Nörotransmitterler (serotonin)	1
Gözbebekleri genişler	Öğrenciler daralır
Duyguları prefrontal korteksten iki kat daha hızlı takip edin	Duyguları prefrontal ve eterik kortekslerden daha yavaş takip edin
Düşük zihin tutumları	Üst düzey tutumlar

İki grup arasındaki farklar büyüktür; alt akılların tutumları ile üst akılların tutumlarını birbirinden ayıran aşağıdaki tablonun da gösterdiği gibi.

Alt Zihin (Kal. 155)	**Yüksek Zihin (Kal. 275)**
Birikim	Büyüme
Elde etmek	Tadını çıkarın
Hatırlamak	Yansıtmak

Sürdürmek	Evrim geçirmek
Düşünmek	İşlem
Duygular ve istekler tarafından yönetilir	Akıl ve ilham tarafından yönetilir
Suçlamalar	Sorumluluk alır
Dikkatsiz	Disiplinli
Beton, gerçek	Soyut, yaratıcı
Ahlak	Etik
Tanım	Öz, anlam
duygusuz	Merhametli
Kritik	Kabul ediyorum
Şüphecilik	Anlamak
Değişmez	Sezgisel
Kontrol	Teslim olmak
Yarışma	İşbirliği
Tasarım	Sanat
Suç	Pişmanlık
Güç	Güç
Naif, etkilenebilir	Sofistike, bilgili
Aşırı	Denge
terminal	Germinal
Oran	Değerlendirmek
Kaçınmak	Yüzleş ve kabul et
Sempati	Empati yap
İstek	Seçmek
Arzu	Değer
Çocukça	Olgun
Saldırılar	Kaçınırlar

Kınama	bağışlayıcı
Pinti	Cömert
alaycı	İyimser, umutlu
Şüpheli	Güvenen
Paranın az gelmesi	İhtiyaçlara uygun
Israr ediyor	İstekler
Acele et, acele et	"Devam et"
Şehvet	Arzu
Nankör	Minnettar
Kaba, iğrenç	İnce, rafine
Acımasız, ağır	Mizah, neşeli

HAYATIN 7 SEKTÖRÜNDE DEĞERLENDİRMELER

Bazı bilgiler sırf farkına varmak için kişinin bilincini sıçratabilir. İşte yaşamın çeşitli sektörlerine ilişkin anlayışı artıran, bilinç kalibrasyonu araştırmalarından elde edilen birkaç keşif. Tüm yaşamın evrimsel olduğu gerçeği umut veriyor. Büyük zorluk dönemleri bile büyüme sürecinin bir parçası olarak anlaşılabilir.

1. Hayvanlar

Hayvanlar aleminin kalibre edilmiş seviyeleri, bireysel çeşitliliğin olduğu ve aynı zamanda kalibre edilmiş davranış seviyelerinde de varyasyonun bulunduğu toplam popülasyonun ortalamalarını temsil eder. Örneğin “oyun”, hem hayvanlar hem de insanlar için önemli olan ortalama işlev seviyesinden yaklaşık 10 puan daha yüksek bir kalibrasyon sağlar. Bir diğer ilgi çekici nokta ise, bir insan ailesi bir hayvanı sahiplendiğinde, hayvanın bilinç seviyesi 5-10 puan artıyor; özellikle şefkatli insanlarla uzun süreli etkileşim yaşayan bazı kuşlar ve hayvanlar aslında 400'de kalibre oluyor. Eğitimli goril Koko şaşırtıcı bir kapasite sergiliyor.

dil ve anne sevgisi (bir yavru kediyi sahiplendi ve ona isim verdi), 405'e kalibre edildi. Bu kalibrasyon seviyesi, düşünme ve mantık kapasitesini gösterir; dolayısıyla kalibrasyon düzeyi, deneysel bilim adamları arasında, belirli hayvan davranışlarının gerçekten Akıl kapasitesini yansıtıp yansıtmadığı konusundaki tartışmanın çözülmesine yardımcı olur. Dahası, benzersiz bir keşif, bir kedinin mırıltısının, bir ötücü kuşun şarkısının ve bir köpeğin kuyruk sallamasının hepsinin son derece yüksek (500) kalibre olmasıdır; aslında bu, insan nüfusunun büyük bir kısmından daha yüksektir. Seviye 500 kalbin enerjisidir. Evcil hayvanların etkileşim kurma ve Sevgi yayma kapasitesine sahip olması, bu sevilen canlıların neden Sevgi yeteneğine sahip olduklarını keşfetmek için daha fazla araştırma yapılması gereken bir alanı işaret ediyor; yani, "kalp çakrasında" ileri düzeyde bir gelişme sergiliyorlar ve tedavi edici bir şifaya sahip oldukları biliniyor. çeşitli hastalıkları olan insanlar üzerinde etkilidir.

2. Sevginin Etkisi

Sevgi gezegende ancak yakın zamanda ortaya çıktı; ilk kez kuşlarda ve memelilerde anne sevgisi aracılığıyla ortaya çıktı. Başkalarını önemsemenin, çevreyi veya gezegendeki yaşam kalitesini çok daha az önemsemenin, bilincin bin yıllık evriminde son derece yeni bir gelişme olduğunu bilmek faydalıdır. Bu gerçek, içinde bulunduğumuz çağda sevginin varlığının takdir edilmesini sağlar ve bu takdir, onu artırıcı etkiye sahiptir.

Aslında, sevgiyle yapılan her şey, yediğimiz yemeğin günlük ortamında da görüldüğü gibi, onun kalibrasyonunu artırır. Makine yapımı yiyecekler 188-200'e kalibre edilir, ancak ev yapımı yiyecekler 209'a, bereketli ise 215'e yükselir. Süpermarketteki makine yapımı ekmek 188'e kalibre edilir, ancak ekmek fırından aynı saatte gelirse kalibre edilir. süpermarkette 203'e çıkıyor ve eğer kutsanmışsa daha da yükseğe çıkıyor. Aile için yapılan kurabiyeler 520'de kalibre edilir. Bu kalibrasyon farklılıkları, Heisenberg'in ilkesine benzer, insan bilincinin ve niyetinin devreye girmesinin alanı değiştirdiği şeklindeki benzersiz bir kanıttır. Aynı zamanda duanın kendisinin arzulu bir düşünceden daha fazlası olduğuna dair kanıt da verir. Bu, bilinçli olarak onun günlük yaşamdaki bir motivasyon kaynağı olarak varlığına odaklanarak hayatımıza daha fazla sevgi kattığımız anlamına gelir. Örneğin, aile yemeği hazırlama, kedi kutularını temizleme veya faturaları ödemek için işe gitme konusundaki sevgide bu fark edilebilir. Sevgiyle yapılan sıradan çabalar büyük bir güç taşır. Bilinç kalibrasyonu, Rahibe Teresa'nın şu meşhur sözünün doğruluğunu doğruluyor: "Küçük şeyleri büyük bir sevgiyle yapın."

3. Toplumsal Liderlik

Toplumsal liderlikte yüksek enerjili alanlar nadirdir, ancak son zamanlardaki tarihsel örnekler, bu alanların görünüşte imkansız toplumsal bölünmelerin üstesinden gelme ve güç yerine barışçıl yollarla büyük atılımlara öncülük etme güçlerinin kanıtlarını vermektedir. Güç, "amacın araçları haklı çıkarması" ısrarıyla, çıkar uğruna özgürlüğü satıyor. Force hızlı ve kolay çözümler sunar. İktidarda araç ve amaç aynıdır, ancak "amaçlarının" gerçekleşmesi daha fazla olgunluk, disiplin ve sabır gerektirir.

Büyük liderler, mutlak dürüstlükleri ve ihlal edilmeyen ilkelere bağlılıkları nedeniyle bize inanç ve güven duygusu aşılarlar. Bu tür figürler, ilkelerinizden taviz verip yine de gücünüzü koruyamayacağınızı anlıyorlar. Winston Churchill'in (cal. 510) İngiliz halkına karşı güç kullanmasına hiçbir zaman gerek olmadı; Gandhi (kal. 760) öfkeyle elini kaldırmadan Britanya İmparatorluğu'nu yendi; Nelson Mandela (kal. 505), apartheid rejimi altında geçirdiği 27 yıl boyunca, kabile savaşçısından Güney Afrika'da ilk demokrasiyi başlatan birleştirici hümanist vizyonerliğe kadar derin bir içsel dönüşüm geçirdi; Mihail Gorbaçov (yaklaşık 500), ilhamı ve vizyonuyla, dünyanın en büyük siyasi monolitinde tek kurşun bile atmadan, yalnızca birkaç yıl içinde tam bir devrim gerçekleştirdi.

Zorun özelliklerinden biri de kibirdir; güç alçakgönüllülükle karakterize edilir. Güç gösterişlidir; tüm cevaplara sahip. Güç mütevazıdır. Askeri üstünlük kuran Stalin, tarihe baş suçlu olarak geçti. Bunun aksine, sade bir takım elbise giyen ve hatalarını kolayca kabul eden mütevazı Mihail Gorbaçov, Nobel Barış Ödülü'ne layık görüldü.

Hata veya kusurlara rağmen, gerçek "büyüklük", insan çabasının çeşitli alanlarındaki liderlerin örneklediği gibi, dünya çapında güçlü yönlerin, karakter özelliklerinin ve erdemlerin bir bileşimi olarak kabul edilmektedir (kal. 460-760):

- İbrahim Lincoln
- Rahibe Teresa
- Eleanor ve Franklin D.Roosevelt
- Benjamin Franklin
- Helen Keller

- Winston Churchill
- Ronald Reagan
- Mahatma Gandi
- Parklar Reece
- Michelangelo
- Beethoven
- Mozart'ın
- Nijinsky
- Astronotlar
- Susan B.Anthony
- Martin Luther King, Jr.
- Nelson Mandela
- Oprah Winfrey
- CG Jung
- Joe Di Maggio
- Rachel Carson
- Louis Armstrong
- Lily Tomlin
- Mary Oliver

. . . Ve bircok digerleri. Bunların hepsi itibarı ve ittifakı örnekliyor dürüstlük, mükemmellik, güzellik ve cesaret.

Düşük bilinç seviyeleri rutin olarak büyük liderlere saldırır. Tarihsel olarak, tüm başkanlar, özellikle savaş zamanlarında (örneğin, Abraham Lincoln), eleştirel saldırılara, aşırı iftiralara ve hatta suikastlara maruz kalmışlar ve Truman'ın acı verici karar vermesi gibi acı verici ahlaki çukurlardan geçmek zorunda kalmışlardır. Dünya Savaşı'nı bitirmek için atom bombasına. Kararı 475'e ayarlanıyor; zor bir durumdu

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Altı veya yedi milyon kişinin tahmini ölümünü önlemek için 180.000 sivili öldürmenin ahlaki etkisini tartmak zorunda olan triyaj.

4. Gerçekçilik

Bilincin evrimi, başkalarının da kendisiyle aynı değerleri paylaştığını varsaymanın büyük bir yanılgı olduğunu ortaya koymaktadır. Beyin Fizyolojisi tablosundan, 200'ün altında kalibre olan kişilerle 200'ün üzerinde kalibre olan kişilerin dünyayı algılama, bilgiyi işleme ve tepki verme biçimleri açısından kelimenin tam anlamıyla iki farklı türde insan olduğunu görüyoruz. Daha önce de belirtildiği gibi, dünya nüfusunun yüzde 85'i açgözlülük, nefret, gurur ve diğer benmerkezci hedefler nedeniyle 200 yaşın altındadır. Güvenilir veya öğretilebilir değillerdir. Bu nedenle diğer insanların da kendisiyle aynı dürüstlüğe sahip olduğunu varsaymak saflık olur.

Tarih boyunca bu saflığın bedelini görüyoruz. Düzgün insanların kendi içlerindeki ahlakı ahlaksızlara yansıtması ve bu nedenle “koyun kılığına girmiş kurt”u fark edememesi nedeniyle on milyonlarca hayat kaybediliyor. Kalibrasyonu 200'ün biraz altında olan kurt, kendisinden çok daha büyük avları avlamak ve öldürmek için sürüsünde çok fazla zekaya, yeteneğe ve saldırgan bir özgüvene sahiptir. Kurtlar, hiçbir şeyden haberi olmayan avlarına yaklaşmak için kamuflaj (aldatma) kullanırlar. Koyun 210'da çok farklı bir enerjidir; yiyecek için otlayan, barışçıl, yırtıcı olmayan bir otoburdur. İnsanlar ve bazı toplumlar 190'da kalibre olurlar ve gerçek niyetlerini uzlaşmacılık, iyi niyet ve hatta "barış yapma" gibi "koyun" kisvesi altında gizleyerek kamuflaj konusunda ustadırlar. Bilinç kalibrasyonu, koyun görünümünde saklı olan kurdun özünü anında ortaya çıkarır.

“Koyun kılığına girmiş kurt”un 120'deki kalibrasyonu beklenenden daha kötü, çünkü siyasi yöntemlerin çoğu 190 civarında kalibre ediyor (gururlu bencillik). 120'nin kalibrasyonu, sofistike olmanın ve öz ile algının tamamen farklı iki şey olduğunun farkına varmanın son derece önemli olduğu anlamına gelir. *Yanlış algılamak küçük bir hata değil, ciddi bir hatadır.* “İnsancıl” ve “hayvansever” olduğunuz için Komodo ejderinin güvende olduğunu düşünmek, onun kafesine sandaletlerle girebileceğiniz anlamına gelmiyor. Batı medeniyetinin kötü yanı ise “Bütün Komodo ejderlerine karşı iyi davranmalıyız ve onları buraya davet etmeliyiz, çünkü onlar güzel hayvanlardır” inancıyla hareket ediyor. Bu hata oldukça ciddi.

Bu, İkinci Dünya Savaşı sırasında Adolf Hitler'le karşılıklı barış anlaşması imzalamak için buluşan ve gururla "zamanımız için barış" ilan ederek Londra'ya dönen İngiltere Başbakanı Neville Chamberlain'in hatasıydı. Hitler, Chamberlain'in "aptallığıyla" alay etti. Hitler, Münih Anlaşması'nı imzalarken Chamberlain'e, kendisine belirli bölgeler verilirse diğerlerini işgal etmeyeceğine dair söz vermişti. Bir yıl içinde Birleşik Krallık'a bombalar yağmaya başlayınca Chamberlain, gerçeklik testi yapmadığı için aptal olarak görülmeye başlandı. Elbette Hitler koyun kılığına girmiş kurdu oynuyordu ve hiçbir zaman onların anlaşmasına saygı gösterme niyetinde değildi. Chamberlain'in gerçekçilikten yoksunluğu (cal. 185), ülkesini korumadaki başarısızlığına yol açtı. Chamberlain'in niyeti erdemliydi (500), ancak kapasitesi zayıftı.

Benzer dinamikler, siyasi liderlerin bizi yok etmek için nükleer silah kullanmaya niyetli olan ulusların iyi niyetine safça güvendikleri son zamanlarda da ortaya çıkıyor. Terörizmin yatıştırılması “alt akıl” (155) seviyesinde kalibre edilir ve teröristler tarafından zayıflık ve korkaklık olarak görülür. Yırtıcı hayvanlara göre, anahtarları kilitli olmayan arabalarda bırakan araba sahipleri gibi, oturan ördekler de başlarına geleni "hak ederler". "Hoşgörü" (slogan olarak cal. 190), yüksek risk faktörlerinin dürüst değerlendirmesini şeytanlaştırarak Truva atını farkında olmadan memnuniyetle karşılayan "aşırı sol" savunucuların hatasıdır. Tıpkı bir kurt sürüsünün avının zayıflığını hissetmesi gibi, saldırganlar da Amerika'nın saf idealizminden yararlanıyor.

Bilinç kalibrasyonu, her iki tarafın da altında yatan niyet anında keşfedilebildiğinden, herhangi bir siyasi veya diplomatik çatışmanın gerçeğini ortaya çıkarır. Ülkeler listesinde belirtildiği gibi*Gerçek ve Yanlışlık*Bazı ülkeler ve/veya liderleri, özellikle de nükleer kapasiteye sahiplerse veya nükleer kapasiteyi aktif olarak kazanıyorlarsa, keskin bir muhakeme yeteneği sağlayacak düzeyde ayarlama yapıyorlar. 421'deki ABD, nükleer kapasitesine rasyonellik ve itidalle yaklaşıyor; düşük bilinç seviyeleri tarafından "zayıf" olarak alay edilen yüksek seviyeli değerler. Kalibrasyonu 200'ün altında olan ülkeler veya siyasi hareketler ise tam tersine nefret gibi değerler tarafından yönlendiriliyor. Şu anda politik olarak "hoşgörülü" olmak moda olsa da, ölü bir göreci olmaktansa canlı bir gerçekçi olmanın daha iyi olduğu söylenebilir.

Medya, akılda kalıcı "Adil ve dengeli" memesinin yarattığı yanılsamanın bir sonucu olarak gerçekçilik eksikliğine katkıda bulunuyor. Elbette bunun anlamı, görecelik yoluyla, yalanın gerçekle eşit değerde olduğudur; bu, görünüşte oldukça saçma bir varsayımdır. Örnek olarak, dünyanın düz olduğu görüşünün adil ve dengeli bir kanıtı olarak dünyanın düz olduğunu alabiliriz.

yuvarlak. Bu, "Her sorunun iki tarafı vardır" şeklindeki yanıltıcı memeye dayanarak daha da detaylandırılabilir. (Bu yanlış olarak kalibre edilir ve aslında, evinin bodrumunda para çalıp teneke kutulara saklarken suçüstü yakalanan bir kamu görevlisinin yorumudur.)

Amerika Birleşik Devletleri toplumu toplu olarak 421'e kalibre ediliyor (Kasım 2007 itibariyle). Bunun tersine, Amerika'yı eleştirenler toplu olarak 190'da kalibre ediyor. Barış nöbetleri 305'te kalibre ederken, barış gösterileri 170'te. Bir kavram olarak ifade özgürlüğü 340'ta kalibre ediliyor, ancak ABD'de uygulandığı şekliyle ifade özgürlüğü 187'de kalibre ediliyor, bu seviye narsisizm. Mevcut toplumda, medyanın ilgisinden yararlanan açık, sert bir Amerikan karşıtı düzen karşıtı tutuma ("Hollywoodizm" cal. 170 - 190) sahip olma popülerliği var. Tampon etiketi "Soru Otoritesi" düşmancadır ve 160'ta kalibre edilirken, dürüst anlaşmazlık 495'te kalibre edilir.

5. Korumalar

Batı uygarlığı üzerine yapılan bir araştırma, bu uygarlığın genel bilinç düzeyinin şu anda düşüşte olduğunu, öyle ki örgün eğitimin bile artık medyada ve akademik dünyada bariz ahlaksızlıklara ve yaygın yalanlara karşı bir koruma olmadığını gösteriyor.

En pratik karşı önlemler şunlardır:

1. Gerçekle manevi uyum (beyin kimyasında olumlu bir değişimi kolaylaştırır)
2. Batı Dünyasının Büyük Kitaplarına aşinalık yoluyla entelektüel gelişmişlik
3. Bilinç Haritasının Farkındalığı
4. Doğrulanmış ruhsal öğretileri ve ayırt etme ilkelerini takip ederek ve uygulayarak kişinin kendi bilinç düzeyini ilerletmesi (örneğin, bkz.Bölüm 8Ve9bu kitabın)

6. Şefkat

Herkesin bu kitabı okuyabilecek kadar hayatta olması bile egonun azmi sayesindedir. Egoya evrimsel bir perspektiften baktığımızda

bin yılda şefkate izin veren bir anlayış ortaya çıkıyor. Ego bizim “düşmanımız” değil, gözetilmesi gereken bir “evcil hayvanımızdır”. Ona kınama, nefret ve suçluluk duygusuyla yaklaşmak yerine, enerjisini kesmenin yolu, onu gerçekte olduğu gibi, yani evrimsel kökenlerimizin körelmiş bir kalıntısı olarak nesnel bir şekilde incelemektir. Paradoksal olarak ego, kınamayla, onu "günah" olarak etiketleyerek, çul ve küllerle tövbe ederek ve suçluluk içinde debelenerek güçlenir. Bu tür yaklaşımlar egoyu sadece egoya saldırmak için kullanır, böylece onu güçlendirir.

Freud'un keşfettiği gibi, suçluluk duygusundan dolayı hayvan doğamızı bastırıyoruz ve sonra bunu başkalarına ya da en kötü insanlarla aynı karakter kusurlarına sahip olduğu iddia edilen bir tanrıya yansıtıyoruz. Ego, egonun ifadeleri olan suçlama veya kendinden nefret etme yoluyla değil, onun içsel doğasının ve kökeninin anlaşılmasından kaynaklanan iyi huylu ve ahlaki olmayan kabul ve şefkatle çözülür. Suçluluk ve tövbe, kişinin ruhsal evriminde kısa dönemler için belirli bir pragmatik faydaya sahip olsa da, Bilinç Haritası incelendiğinde Suçluluk, Nefret (kendinden nefret), Pişmanlık, Umutsuzluk ve tüm bu tür olumsuz konumsallıkların aynı noktada olduğu belirtilmelidir. Ölçeğin en altında yer alan Bağışlama, Sevgi, Kabullenme ve Sevinç en üstte yer alır ve Aydınlanmaya yol açar.

Bilinç Haritası, dünyanın sonsuz bir panorama sunduğunu ve olduğumuz gibi davranarak başkalarına hizmet ettiğimizi ortaya koyuyor. Her birimiz yalnızca burada bulunarak başkalarına hizmet ederiz. Bilincin daha düşük seviyelerindeki insanlar, oldukları gibi "kötü" değildirler; bizi kendi gerçekliklerini ve değerlerini yeniden bağlamlandırmaya zorlayarak hizmet ederler. Sonuçta hepsine saygı duyuyoruz. Ne kadar hatalı olduklarını düşünsek de, ülkesi, Tanrı ya da her ne için yaptığını düşünüyorsa onun için hayatını feda etmeye hazır olan birine yine de saygı duyabiliriz.

Savaşın kendisi, daha yüksek bir ilke, Tanrı, ülke, kral veya aile adına kurşun yağmuru altında yürüyen milyonlarca insana korkaklıktan Cesaret'e geçmeleri için bir yol sağlayarak bilincin evrimine hizmet eder. Savaş, savaşçı rolündeki erkeklerin tarihsel olarak 200 kritik çizgiyi aşma yöntemidir. Kadınlar geleneksel olarak yeni bir hayat doğurmak uğruna ölümü -ve çoğu zaman ölmeyi- göze alarak aynı adımı doğumda atmışlardır. Bu nedenle, bilincin evrimindeki hiçbir şeyin yargılanmasına veya kınanmasına gerek yoktur, çünkü her ifade, o zamanki haliyle bütüne hizmet etmiştir.

7. Dengeleme

Bilinç kalibrasyonu araştırması, toplumdaki sorunların yaklaşık yüzde 92'sinin, kalibrasyonu 200'ün altında olan insanlardan kaynaklandığını ve bunların vatandaşlara genel mali maliyetinin hesaplanamayacak kadar büyük olduğunu ortaya koyuyor. Bu nedenle, aşırı hoşgörülü veya dürüst olmayı destekleyen bir toplum, yalnızca yaşam kalitesi açısından değil, aynı zamanda basit, günlük fiziksel güvenliğe kadar her alanda astronomik bir bedel öder.

Bütünsel bireyler genellikle azınlıkta olduklarını kavrayamadıkları için, dünya nüfusunun yalnızca yüzde 15'inin kritik bilinç düzeyi olan 200'ün üzerinde olduğunu tekrarlamakta fayda var. Ancak bu yüzde 15'in kolektif gücünün ağırlığı şu şekildedir: dünya nüfusunun geri kalan yüzde 85'inin olumsuzluklarını dengelemek. Güç ölçeği logaritmik olarak ilerlediği için, 1000 bilinç seviyesindeki tek bir Avatar, aslında tüm insanlığın kolektif olumsuzluğunu tamamen dengeleyebilir ve dengeler. Kinesiyolojik testler şunları göstermiştir:

- 700 seviyesindeki bir kişi, 200 seviyesinin altındaki 70 milyon kişiyi dengeliyor.
- 600. seviyedeki bir kişi, 200. seviyenin altındaki 10 milyon kişiyi dengeler.
- 500. seviyedeki bir kişi, 200. seviyedeki 750.000 kişiyi dengeler.
- 400. seviyedeki bir kişi, 200. seviyenin altındaki 400.000 kişiyi dengeler.
- 300. seviyedeki bir kişi, 200. seviyenin altındaki 90.000 kişiyi dengeler.
- 700. seviyedeki on iki kişi, 1.000. seviyedeki bir Avatar'a eşittir.

Eğer bu dengeleyici dengeler olmasaydı, insanlık, karşı çıkılmayan olumsuzlukların büyük çoğunluğundan kendi kendini yok ederdi. Ancak sevgi dolu bir düşünce ile korku dolu bir düşünce arasındaki güç farkı, insanın hayal gücünün bile kavrayamayacağı kadar büyüktür. Biz

Yukarıdaki analizden, gün boyunca birkaç sevgi dolu düşüncenin bile tüm olumsuz düşüncelerimizi saf güçleriyle dengelemekten daha fazlasını yaptığını görebiliriz.

Bir kişinin dünyadaki gücünü artırmanın tek yolu, onun dürüstlüğünü, anlayışını ve şefkat kapasitesini arttırmaktır. Eğer insanoğlunun çeşitli popülasyonları bu gerçekliğe ulaştırılabilirse, insan toplumunun hayatta kalması ve üyelerinin mutluluğu daha güvenli olacaktır. Kişinin bilinç düzeyindeki artışın dünyadaki olumsuzlukları azalttığını bilmek, niyetini daha yukarılara taşımaya motive eder.

NİYET: NEDENSELLİKTEN ÖTESİNDE GELİŞMEK

Samimi arayıcının yalnızca birkaç şeyi bilmesi gerekir. Sadece onları duymak veya okumak zaten süreci başlatıyor. Bilmeniz gereken en önemli şey her şeyin kendiliğinden gerçekleştiğidir. Hiçbir şey hiçbir şeyin "nedeni" değildir. Tüm fenomenler sonsuz alanın otomatik sonucudur. Alan, sonsuz, görünmez, her şeye gücü yeten güçlerden biridir. Devasa bir elektromanyetik alan gibi her şeyi kuşatır, başlangıcı ve sonu yoktur, uzayda veya zamanda, sonsuza kadar ve her zaman mevcuttur. Varlığı son derece nazik ve son derece güçlüdür. Onun gücü öyledir ki, tüm potansiyeller bir gerçeklik haline gelmek üzere etkinleştirilir.

Saf bilinç halinden kişi, her şeyin İlahiyat alanının sonsuz gücü sayesinde kendiliğinden gerçekleştiğine tanık olur. Her şey, kendi doğası gereği, kendi doğası gereği meydana gelmektedir.*dır-dir* yaptığı şeyin bir sonucu olarak değil, bu da eylemde failin ikiliğini ima eder.

Dünyanın evrim sandığı şey aslında sürekli olan yaratılışın tanıklığıdır. Tezahür Etmemiş Olan, zahmetsizce ortaya çıkan Yaradılışın Bütünlüğü olarak İlahi Takdir tarafından Tezahür Edilir hale gelir. Alan içinde potansiyel, niyetle gerçekleştirilir. Bu nedenle her şey kendi karmik mirasını ortaya koyarak ortaya çıkar; onun karması onun doğuştan gelen potansiyelidir ve koşullar uygun olduğunda, alanın sonsuz gücünün bir sonucu olarak potansiyellik kendi başına bir gerçeklik haline gelir.

Alan o kadar güçlüdür ki, eğer kişi bir düşünceyi sürekli olarak tutarsa, o ortaya çıkar; aksi takdirde hiç kimse aydınlanamazdı. Bu nedenle niyet çok güçlüdür. Ego çok zekidir. Bir potansiyel tezahür etmeye başladıkça,

bunun için kredi alır. Bir kimse eline bir makas alıp elmanın sapını kesse, ego bunun elmanın yere düştüğünü zanneder! Ego yerçekimini görmezden gelir ama her şey bu şekilde olur; yerçekimi gibi otomatik olarak. Herhangi bir şeyin olmasına neden olan ayrı bir içsel "kişisel benlik" yoktur. Tıpkı insanların yerçekiminin farkında olmadığı gibi, o olmadan hepimiz yerkürenin üzerinden düşebiliriz, aynı şekilde insanlar da, onsuz varoluşun mümkün olmadığı sonsuz bir güç alanı olarak İlahi Vasfın farkında değiller.

Niyetler eterik bedenden gelir; Newtoncu nedensellik paradigmasının sizi inandırdığı ego zihninden değil. Siz hareket etmeye karar verdiğinizde hareket zaten gerçekleşmiş demektir. Bu gerçeği 16 yaşımda arabanın önüne tavşan koştuğunda keşfettim. Ayak anında arabayı frenledi ve egomu bundan pay çıkarırken yakaladım. Ego düşünüyordu, *Tavşanın hayatını kurtarmak için frene bastım*. Hayır, zihin bunu zihinsel olarak işleyinceye kadar fren zaten açıktı. Egonun "deneyimleyen" çekirdeğinin fenomenlerden öznel okumaya geçmesi 0,0001 saniye (saniyenin on binde biri) alır. Ego, gerçeklik gerçekleştikten 0,0001 saniye sonra kaydedilen teyp monitörüdür. Yani algı, özün 0,0001 saniye gerisindedir. Egonun izlemesi durduğunda ve farkındalık ile deneyimleme eş zamanlı olduğunda bu bir şoktur. Bu nedenle algı kişisel olarak motive edilir ve seçicidir. Buna karşılık öz, bütünlüğün kişisel olmayan tanıklığıdır. Her şeyi kaydeder ama bunu pasif bir şekilde yapar, arayarak ya da araştırarak değil.

Aşinalık yaparak ve geri dönerek öğrenen sağ beyin adına, kişinin tek bir şeyi bilmesi gerektiğini tekrarlamakta fayda var: Tezahür Etmemiş olanın sonsuz olması nedeniyle kendi içinde ve kendiliğinden Tezahür etmesi gibi, her şey ilahi emirle kendiliğinden gerçekleşir. İlahiyat alanının gücü ve başka bir sebep yok. Olan şu ki zihin, saniyenin onbinde biri kadar bir sürede, eylemin yazarının kendisi olduğunu iddia eder. Eğer kişi katı ve radikal bir şekilde dürüstse, ki bu çoğu insanın kapasitesinin ötesindedir, bir şekilde bu saniyenin on binde birini geçebilir ve her şeyin İlahi Takdir tarafından, Allah'ın iradesiyle gerçekleştiği gerçeğine tamamen teslim olabilir. Tanrım ve başka bir sebepten dolayı değil. Bu anlayışın tek rakibi egodur; Egonun görevi Tanrı olduğunu iddia etmektir ve bunu binlerce yıllık biyolojik evrimden sonra gayet iyi başarmaktadır.

GERÇEK VE SONSUZ ALAN

Bu sonsuz alanın temel dayanağı, gerçeği anında tanımasıdır. Sonsuz bilinç alanı, zaman içinde olup biten her şeyi kaydeder. Her düşünce, her duygu, her hareket, her eylem sonsuza kadar kaydedilir. Gizlilik diye bir şey yoktur. Her şey binlerce yıl sonra okunabilecek bir enerji yayıyor. Bir saniye içinde var olan tüm bilgilere ulaşabiliyoruz! Evrendeki herhangi bir sırrı keşfetmek bu kadar zaman alır.

Gerçeği batıldan anında ayırt etmek inanılmaz bir hediyedir. Hak ile batılın farkını bilememek, insanlığı bitmek bilmeyen savaşlara, yoksulluğa, vahşete, hastalığa, ızdıraplara, acılara ve ölüme sürüklemiştir. İnsanoğlunun musibeti cehaletten kaynaklanmaktadır. Tüm büyük Avatarlar, Krishna, İsa ve Buda tek bir “günah”ın, tek bir sorunun olduğunu ve bunun da cehalet olduğunu söylerler. Büyük manevi öğretmenlerin sözleri dışında gerçeği yalandan ayırmanın hiçbir yolu yoktu. Şimdi elimizde, insan bilincinin zaman içindeki ilerlemesinin sonucunu temsil eden bir hediye var.

Gerçeğin ilerleyişi mutlaka sakin sular getirmez. Aslında bir süreliğine ortalığı karıştırabilir. Manevi insanlar, kalplerden ve çiçeklerden oluşan bir geleceği ve barış yürüyüşleri veya diğer faaliyetler sonucunda barışın gelme ihtimalini yansıtırlar. Barışa kavuşacağız tamam ama bu birkaç bin yıl alabilir! Bilincin evrimi konusunda sabırsız olmanın bir anlamı yok. Katkıda bulunmanın en iyi yolu, içsel olarak daha sevgi dolu, nazik ve kendinden sorumlu bir insan haline gelmek için sessiz ve gayretli bir çalışma yapmaktır.

Yalnızca her şeyin hiçbir dış neden olmaksızın, kendi kendine gerçekleştiğini bilmek, bir failin varlığını varsayan düalizm yanılsamasını ortadan kaldırmaya başlar. Spiritüel öğrencilerin çoğunun yaşadığı zorluk, Newtoncu gerçeklik paradigmasına takılıp kalmalarıdır; burada bir "bu", bir "bu"ya neden olur. Bu dualistik inanç sistemi egonun temelinde yer alır ve ayrı bir bireysel “ben”in var olduğu düşüncesinin kaynağıdır.

Burada konuşan ayrı bir kişisel “ben” yoktur. Bir izleyici veya okuyucu kitlesi nedeniyle, Varlık olan alan, Kendisi olarak Kendisine karşılık verir ve bir konuşmacı veya yazar olarak “ben”in bununla hiçbir ilgisi yoktur. Yıllar önce kişisel benlik yok oldu ve zihin sessizleşti;

bu güne kadar devam ediyor. Sonsuz Varlık o kadar güçlüdür ki Kendisi olmayan her şeyi söndürür.

Soru-Cevap

S: “Ben” olmadan hayatımı nasıl anlayabilirim?

A:Denemeyin! Yalnızca “ikiliksizlik” dediğiniz bir kavrama takılıp kalırsınız. Gerçek bir kavram değil, bir gerçekleşmedir. Her şeyin kendiliğinden ortaya çıktığını duyunca, onu fark etmeye başlamaktan başka yapacak bir şey kalmıyor. Bunun hakkında düşünmenize veya anlamını çözmenize gerek yok. Her şeyin olduğu gibi kendiliğinden gerçekleştiğini ve hiçbir şeyin hiçbir şeye neden olmadığını fark etmeye başlayın.

Saf bilinç durumunda, tüm yansıtmalar sona erer ve her şeyin mükemmel bir şekilde olduğu gibi olduğu ortaya çıkar. Gerçekte, herhangi bir şeyin anlamının, neyse o olduğunu görürsünüz. O*dır-dir*anlamı. Onun anlamı şu*dır-dir*. Zürafanın anlamı nedir? Zürafanın anlamı zürafa olmaktır.

Soru: Yaratılış ve evrimin bir ve aynı olduğunu söylediniz. Nasıl olabilir?

A:Kişinin tanık olduğu şey, sürekli olarak yaratılış olarak ortaya çıkan potansiyeldir. Evrim*dır-dir*Yaratılış. Geleneksel din, Tanrı'nın yaratılışı bir hafta sonra bitirdiğini ve ardından "Güle güle" dediğini ima ederek ikisini ayırdı. Kıyamet Gününde görüşürüz!” Tanrı'nın evreni yarattığı, topu attığı ve şöyle dediği kabul edilir: "İyi şanslar millet. Umarım başarırsın! Gerçekte yaratılış süreklidir, bu da yaratılış içindeki potansiyelin gerçeğe dönüştüğü ve sizin ortaya çıkışa tanık olduğunuz anlamına gelir. “Değişime” bile tanık olmuyorsunuz. Bu da başka bir yanılsama çünkü “değişim” zaman gerektirir ve Gerçeklikte zaman yoktur. Bunların hepsi zihinselleştirmeler. Bir tavşana "Saat kaç?" diye sorarsam. neden bahsettiğimi bilemez. Zaman, egonun deneyime yansıttığı bir zihinselleştirmedir. Zaman içinde doğrusal bir dizi olarak evrim, bir zihinselleştirmedir. Gerçeklikte gördüğünüz şey zaman, sıra veya değişim değil, daha ziyade potansiyelin sürekli olarak ortaya çıkıp bir realiteye dönüşmesidir.

Her yerde bulunmuş, her şeyi yapmış ve herkesi duymuş insanlar için Aydınlanmanın önündeki en büyük engel, nedensellik ilkesidir; her şeyin doğrusal bir nedeni ve ardışıklığının olduğu, bir "bu"nun "şuna" neden olduğu açıklamasıdır. Bir "bu"nun "şuna" neden olduğuna inandığınız sürece, fail ve kurban, ego ve ruh, benlik ve Benlik vardır ve o zaman sıkışıp kalırsınız. Nedensellik ilkesi, Darwin'in evrim teorisiyle aynı şekilde 460 civarında kalibre edilir. Veritas derslerindeki tipik izleyicilerin kalibrasyonu 420 civarında olduğundan 460 onlara çok bilgili gelebilir ama 550 ve üzeri bir seviyeden itibaren saçma gelebilir! En yüksek gerçek, her şeyin İlahi Vasfın Mevcudiyeti sayesinde var olduğudur. Başka hiçbir şeyin kendi varlığını yaratma gücü yoktur. Yaratılış (kal. 600), Tanrı'nın Işık'tan yayıldığını ve bu Işık'tan yaşamın ve evrenin ortaya çıktığını belirtir. Yaşam, Tanrılığın kendiliğinden evriminden gelir. Her şey Allah'ın Varlığının Sonsuz Gücü sayesinde potansiyelden fiile kendiliğinden çıkar. Zihne sıralı ve nedensel gibi görünen şeyler hiçbir şekilde sıralı, nedensel bir şekilde gerçekleşmiyor. Siz ve ben şu anda kendiliğinden Sonsuz Alanda olduğumuz şey oluyoruz.

Soru: Eğer dünya, doğası Sevgi olduğu söylenen Tanrı'nın Varlığı sayesinde ortaya çıkıyorsa, neden iyi insanların başına kötü şeyler geliyor?

A:“İyi” ya da “kötü” sizin algınızdır. Sıkıntılar aslında bir hediye olarak görülebilir. Kanserden kurtulanların çoğu size şunu söyleyecektir: "Bu başıma gelen en iyi şey." İlahiyat her şeyi bilendir ve siz değilsiniz. Algınız Gerçek değil. “Haksız” olarak algıladığınız şey, yalnızca özgürleşmenin aracı olabilir. Bilmek istediğiniz şey dünyada gerçek bir adaletin olup olmadığı, dünyada olup bitenlerin adil ve adil bir şekilde ortaya çıkıp çıkmadığıdır. Evet onlar yapar. İnsan hayatı karmik olarak tamamen ve bütünüyle adildir. Herkes kendi kanosunu yönetiyor. Sevgi, Evrenin Nihai Yasası olduğundan (ifade 750'de kalibre edilmiştir), her insan maksimum manevi fayda koşullarında doğar.

Bir şeyin "haksız" olması için evrenin rastlantısal ya da kaprisli olması gerekir. Hiçbir şey tesadüfi değildir ve Kutsallık kaprisli değildir. Sonsuz Gücün tüm zamanlar boyunca doğrusal olmayan alanı olan Kutsallık, sonsuz boyutta ve sonsuz güçte bir elektromanyetik alan gibidir.

küçük demir talaşları otomatik olarak "yüklerine" göre sıralanır. Karmik olarak var olan her şeyin bir kutbu, bir yükü vardır. Kutsallığın alanı içindeki her şey, kendi karmik mirasına göre alan içinde hizalanır; bu nedenle Tanrı'nın Adaleti anlıktır. Hiçbir demir talaşı olduğundan başka yerde olamaz.

Tanrı'nın Varlığı, parçaları, konumları, hareketleri olmayan Sonsuz bir Güçtür; antropomorfik projeksiyonlar olmadan; Duygular olmadan; psikolojik sorunlardan ve bilinçsiz bir akıldan yoksun! Kutsallık kaprisli değildir; kızgın değil, duygusal açıdan rahatsız değil veya intikamcı değil; ve psikanalize ve terapiye ihtiyacı yok! Kutsallık, Sonsuz bir Güç Alanıdır ve bu nedenle zorunlu olarak hiçbir bölünmeye sahip değildir; yerçekimi gibidir, her birimizin karmik mirasımıza göre sıralandığı bölünmez bir alan ki bu, bir düzeyde, hatırlasak da hatırlamasak da, evet dediğimiz her şeyin toplamıdır. Her zaman seçme özgürlüğü vardır; bu nedenle her an kararımızı veririz. Bu dünyayı kişinin bilincinin tekamülü için gereken maksimum fırsat olarak tanımlayabiliriz. Bu, en korkunç ve tüyler ürperticisinden en güzeline kadar seçeneklerin sınırsız olduğu bir boyuttur.

“Karmik fırsat olarak dünya” 600'de kalibre edilir ve Buda'nın dünyadaki tüm deneyimlerin ruhsal evrim için bir fırsat olduğunu ortaya koyan bir öğretisidir: “İnsan olarak doğmak nadirdir; Aydınlanma'yı duymuş olmak daha da nadirdir; ve en ender görüleni ise Aydınlanmanın peşinden gitmektir.”

S: Zihnin nedenselliği olmadığı yerde yansıttığını ve sonra bilinçsizce aksi yöndeki tüm verileri görmezden gelme eğiliminde olduğunu görebiliyorum. Herhangi bir şeyin nedenini gerçekten ayırt edebilmem için, tüm zaman boyunca olup biten her şeyi bilmem gerekir, çünkü her şey diğer her şeyle bağlantılıdır. Bu doğru mu?

C: Zekanın sınırlılığının farkındasınız. Aklın hapsolmasından korunmanın güvencesi tevazudur. Akıl, belirli bir alanda yalnızca belirli görevleri yerine getirme yeteneğine sahiptir ve bunun ötesinde bir engeldir. Akıl, doğrusal olmayan alana değil, doğrusal alana hizmet edebilir. Bir kutu çorbayı açmak için çekiç kullanmazsın. Manevi gerçekliği kavramak için aklınızı kullanamazsınız.

Fizikselliğin ve tıbbın doğrusal dünyasında zekanın dünya için büyük değerini görüyoruz. Doktor olarak işe başladığımda, insanların artık var olmayan hastalıklardan rutin olarak öldüğü büyük bir hastaneden sorumluydum! Çocuk felci artık neredeyse hiç yok. 400'lerin faydaları muazzamdı ve zekaya saygı duyuyoruz. Toplumun en büyük hayırseveri oldu. Kişinin bilinç düzeyi yükseldikçe dünyaya daha faydalı hale gelir ve 400'lerdekiler büyük etki yapar. Bilim dünyası hayatlarımızı hastalık, acı ve sefaletten, nispeten ağrısız ameliyatlara, doğumlara ve birçok rahatsızlığın iyileşmesine dönüştürdü. Akıl ve bilim son derece minnettar olduğumuz araçlardır. Zekayı küçümsemiyoruz. Bununla gurur duyuyoruz, çünkü eğer akıl olmasaydı hiçbirimiz şimdi burada olmazdık! Bu sadece zekanın sınırlı olduğunu kabul etme meselesidir; o Tanrı değil.

S: Dünya nedir ve bilincin evrimine nasıl hizmet eder?

A:Dünyaya dair sayısız görüş vardır ve bunlar kendi doğruluk düzeylerine göre kalibre edilebilir:

- Bir kişinin dünya görüşü, gözlemcinin bilinç düzeyinin sonucudur: 485.
- Dünya aslında kurtuluş ve kurtuluş için uygun bir yerdir: 575.

- “Gördüğüm dünyayı ben icat ettim”: 350.
- Dünya ve evren, egonun kendisini Tanrı'dan ayrı tutmak için yarattığı geçici yanılsamalardan ibarettir: 220.
- İnsan hayatı, Tanrılığın sonsuz potansiyeli gerçekleştirmesini sağlayan Tanrı İradesinin bir ifadesidir: 560.
- İnsanlık yıldızlardan indi ve göklerden düştü: 160. İnsanlık
- maymunlardan indi: 160.
- Dünya ve insanlık Tanrı tarafından yaratılmıştır ve bu nedenle ilahi olarak ilham edilmiştir ve doğası gereği kutsaldır: 545.

- Dünya yalnızca fiziksel evrenin fiziksel bir ürünüdür: 190.
- Yaşam ve dolayısıyla insanlık, Darwinci biyolojik evrimin (mekanistik indirgemecilik) tamamen rastlantısal ürünleridir: 190.
- Hayatta kalma, en uygun olanın hayatta kalması yoluyla doğal seçilime bağlıdır: 440.
- Dünya ve insan hayatı, Adem ile Havva'nın itaatsizlik ve merakın cazibesine kapılma nedeniyle düşüşünün sonucudur. Bu nedenle yaşam, ilk günahın tövbesidir: 190.
- Dünya bir komedi, bir trajedi, politik bir oyun tahtası ve daha fazlası: 240.

- Bu, zorluk ve ıstırapla dolu bir araf dünyasıdır; bu nedenle cenneti arayın: 350.
- Dünya, kötü karmanın ortadan kaldırılması ve ruhsal değerin kazanılması yoluyla maksimum ruhsal gelişim ve evrim için nadir bir fırsattır: 510.
- Sömürücü dünya: 180. Adil
- olmayan dünya: 200.
- Karmik ifade olarak dünya: 575.
- Karmik fırsat olarak dünya: 600.

S: Bir kişinin kişisel gelişiminin genel olarak dünyayla ilişkisi nedir?

A:Manevi çabanın ve evrimin görünmeyen bir faydası, insan bilincinin kolektif düzeyi üzerindeki olumlu etkisidir. Her evrimleşen ruhsal adanan, oldukça düşük bir bilinç seviyesine sahip çok sayıda insanın olumsuz etkisini dengeler. Görünüşe rağmen bilinç kalibrasyonu araştırması, insanlığın kolektif bilinç düzeyinin genel olarak yukarı doğru ilerlediğini ortaya koyuyor. Bu nedenle iyimser bir bakış açısı garanti edilmektedir. İnsan, sonsuz karmik fayda potansiyeliyle doğduğu için minnettar olabilir. Kişi, Aydınlanma'yı duyduğu ve onu aramayı seçtiği için de minnettar olabilir, çünkü bu tür bireyler gerçekten de son derece nadirdir. Önceki çalışmalarda da belirtildiği gibi istatistiksel olarak

Aydınlanmayı kişinin yaşamının asıl amacı olarak seçme olasılığı on milyonda birdir.

Basitçe, daha sevgi dolu bir insan olma arzusu ve kişinin niyetini Haritanın tepesindeki enerji alanlarıyla hizalama arzusu, genel olarak dünyaya hizmet etmektir. Dünyanın olumsuzluğunu dengelemenin yolu yalana saldırmak değil, kendi alanınızda veya yaşamınızda mümkün olduğunca dost canlısı ve sevgi dolu olmaktır. Bir kişinin dost olması (255), beş kişinin düşman olmasından (125) daha güçlüdür.

Soru: Dünya hayatından hangi gerçek değer elde edilebilir?

A:Dünya, egonun açık dramatik ifadesindeki bir yansımadan ibaret olduğundan, içsel gelişim için en uygun uyarıcı olarak görülebilir. Yanılsamalarının cazibesine kapılmaktan ya da özdeşleşme ya da bağlanma yoluyla onların tuzağına düşmektense, ondan bir şeyler öğrenmek en iyisidir. Dünyevi panorama, bilinç seviyelerinin tüm ölçeğini en açık şekilde yansıtır. Panorama, aşırılıkların görünümün altında yatan özü ortaya çıkarmaya hizmet ettiği bir anlayış okulu gibidir. Görünen olayların tümü öğrenme fırsatları sunar.

Soru: O halde kişi dünyayla en iyi nasıl ilişki kurmalıdır?

A:Onun "içinde" olmak ama "içinde" olmamak. Dünya bir amaçtır, amaç değil.

1200'den fazla bilinç seviyesindeki bazı kişilerin sürekli serotonin desteğine ihtiyacı vardır (bkz.4. Bölüm).

BÖLÜM II

Pratik uygulamalar

Bu bölümde Dr. Hawkins, Bilinç Haritasını insanın hayati önem taşıyan üç alanına uyguluyor: fiziksel sağlık, başarı ve bağımlılıktan kurtulma. Temel öğretilerden biri şudur: "Aklımızda tuttuğumuz şey tezahür etme eğilimindedir." Bir başka öğreti de başkalarına karşı çok önemli olan nezaket pratiğidir ve bunu şu şekilde geliştirdiğimizi söylüyor: "Trafikte, her zaman başkalarının önünüze geçmesine izin verin." Başarının gizli gücünün burada yattığını vaat ediyor!

İçindeBölüm 6bağımlılığından kurtulma konusunda, Dr. Hawkins'in On İki Basamak konusundaki onlarca yıllık klinik deneyiminden ve Adsız Alkolikler'in kurucu ortağı Bill Wilson ile olan yakın ilişkisinden yararlanıyoruz. "Manevi bir temel olarak anonimlik", "kişiliklerden önce gelen ilkeler" ve "terfi değil cazibe" gibi gelenekler bir grubu doğru hizada tutar. Ayrıca On İki Basamağın, egonun kendisine olan bağımlılığımızın üstesinden gelmek de dahil olmak üzere, her türlü insan sorununa uygulanabileceğini öne sürüyor.

Genel olarak iyileşme yolculuğu, doğuştan gelen mutluluğumuzun ve neşemizin ifadesini engelleyen negatif enerjilerden kurtulmaktır. "Bulutlar ortadan kalktığında güneş parlar" Dr. Hawkins'in en sevdiği aksiyomlardan biridir. İşte sürece örnek olarak anlattığı bir hikaye:

Ne kadar bırakırsak o kadar sevgi dolu oluruz. Hayatımızın giderek daha büyük bir kısmı, yapmayı sevdiğimiz şeyleri yaparak, giderek artan bir sevgi hissettiğimiz insanlarla geçecek. Bu gerçekleştikçe hayatımız değişiyor. Sevgi, duygusal enerji titreşimlerinin en güçlüsüdür. Aşk için insanlar her yola başvurur ve ne kadar para karşılığında asla yapmayacakları şeyleri yaparlar. Olumsuz blokajlar ve “yapamam” kaldırıldığında önümüze yepyeni yaşam alanları açılıyor.

Zamanının çoğunu maddi nedenlerden dolayı bağlı kalmak zorunda hissettiği sıkıcı bir işte harcayan, doğal müzik yeteneğine sahip genç bir kadının örneğini ele alalım. Yapmayı gerçekten sevdiği şey evde yalnızken müzik enstrümanları çalmaktı. Bu kesinlikle kişisel zevk için yaptığı bir şeydi. Kendine güven eksikliği nedeniyle nadiren başkaları, hatta yakın arkadaşları için çalıyordu.

İç sınırlamalarını - kendini ifade etmesini engelleyen tüm düşük enerjili duyguları - bırakmaya başladıktan sonra yetenekleri ve kendine güveni o kadar hızlı arttı ki, halka açık toplantıların önünde oynamaya başladı. Yeteneği iyi karşılandı ve yoğun bir müzik kariyeri başladı. Yarı zamanlı çalışmayı bırakabilecek kadar başarılı olan profesyonel bir kayıt yaptı ve artık ona büyük mutluluk ve tatmin getiren, gelişen bir kariyere daha fazla zaman ve enerji ayırmaya başladı. İş hakkında hiçbir şey bilmemesine rağmen artık kendi müzik işini kurdu ve bir yıl içinde kayıtları ülke çapında, ardından Avrupa'da dağıtmaya başladı.

Yapmayı en çok sevdiği şeyi yaparak çok başarılı olduğunu fark ederek çok mutlu oldu. Artan canlılığı ve mutluluğu herkes tarafından görülüyordu ve başarı hayatının diğer alanlarına da yayıldı.

Başarı, yapmayı en çok sevdiğimiz şeyi yapmaktan kaynaklanır; ancak çoğu insan, yapmayı hayal ettiği şeye bağlıdır.*sahip olmak*yapmak. Sınırlamalar ortadan kalktıkça, yepyeni yaratıcılık ve ifade yolları ortaya çıkıyor. Korkusunu ve kendinden şüphe duymayı bırakmaya istekli müzisyen örneğinde, bu tek içsel değişimin onun dış yaşamını hiç hayal etmediği şekillerde nasıl açtığını görebilirsiniz.

BÖLÜM DÖRT

SAĞLIK VE MUTLULUK

Daha önce tartışılan ilkelerden de açıkça görüldüğü gibi, Cesaret, Kabullenme, Sevgi ve Cömertlik gibi güçlü çekici alanlarla uyum yoluyla içsel gücümüze sahip olduğumuzda, gerçek değişim içeriden gerçekleşir. Bu, deneyimlerimizin ortaya çıktığı hayatımızın "ABC"sine (düzenleyici ilkeler, içsel tutumlar ve genel niyet) hitap eder. Dolayısıyla sağlığımızı, mutluluğumuzu, başarımızı arttırmanın tek yolu vardır, o da bilinç seviyemizi yükseltmektir. Eğer dış faktörleri yani ABC'yi değiştirerek hayatlarımızı daha iyi hale getirmeye çalışırsak hayal kırıklığına uğrarız. Bu beyhude yaklaşım şu popüler ifadede duyulmaktadır: "Bu, şezlongların yeniden düzenlenmesi gibidir. *Titanik* Ancak bu tam olarak çoğu insanın stratejisidir. Her şeyin ortaya çıktığı iç alana bakmadan, hayatlarının dış unsurlarını değiştirmeye çalışırlar.

İyi haber şu ki, kendinizi tek bir güçlü gerçekle aynı hizaya getirmek hayatınızda büyük bir fark yaratabilir.

Sağlıkta bu güçlü gerçek, sağlıktan *ben bir bedenim* ile *bir bedenim var*. Ortalama bir insan bedeniyle, onun işleyişiyle, performansıyla, görünümüyle ve hayatta kalmasıyla meşguldür. İnsanlar genellikle bedeni "ben" olarak tanımlarlar ve bu nedenle uyanıkken dikkatlerinin çoğunu bedenin nasıl hareket ettiğine, nasıl göründüğüne ve neyi ölçtüğüne odaklarlar. Bu çok sınırlı bir bilinç düzeyidir. Burnunuzda bir sivilce olması ve artık tüm dünyanın o sivilce etrafında döndüğünü düşünmeniz ve günü o sivilcenin zihninizde en belirgin şekilde geçirmesi gibi, farkındalığın belirgin şekilde daralmasından kaynaklanan yanlış bir tanımlamadır.

BEDEN ZİHNE İTAAT EDER

Anlaşılması gereken temel hüküm, bedenin zihne itaat ettiğidir; bu nedenle beden, zihnin inandığını tezahür ettirme eğilimindedir. İnanç bilinçli ya da bilinçsiz olarak tutulabilir. Bu hüküm, şunu belirten bilinç yasasından kaynaklanmaktadır: *Biz sadece aklımızda tuttuklarımıza tabiyiz*. Herhangi bir şeyin üzerimizde sahip olduğu tek güç, ona verdiğimiz inancın gücüdür. "Güç" derken enerjiyi ve inanma arzusunu kastediyoruz.

Bilinç Haritasına baktığımızda zihnin neden bedenden daha güçlü olduğunu anlamak kolaydır. Aklın enerji alanı (kal. 400), zihnin inançları ve kavramlarıyla birlikte, fiziksel bedenin enerji alanından (kal. 205) daha güçlüdür. Böylece beden, ister bilinçli ister bilinçsiz olsun, zihinde tutulan inançları ifade edecektir. Bilincin görevlerinden biri, kişisel görünüşünüzü (her ne ise) kendinizi küçümsemeden kucaklamaktır.

Olumsuz inançları kabul etme eğilimimiz, ilk etapta ne kadar olumsuzluk taşıdığımıza bağlıdır. Örneğin pozitif bir zihin, olumsuz düşünceleri kabul etmeyi reddeder ve bunları kendisi için doğru olmadığı gerekçesiyle reddeder. Yaygın olarak benimsenen olumsuz fikirlere inanmanın reddedilmesi söz konusudur. Suçluluk duygusuna kapılan bir kişiye kendini kınamayı ya da korkan bir kişiye bir hastalık korkusunu satmanın ne kadar kolay olduğunu biliyoruz.

Mesela şu fikir *soğuk algınlığı yaklaşıyor* iyi bir örnektir. Bu düşünce *herkes üşütmüş* bilinç yasalarına ilişkin yeterli suçluluk duygusuna, korkuya ve saflığa sahip bir kişi tarafından abone olunacaktır. Bilinçsiz suçluluk duygusu nedeniyle kişi bilinçsizce soğuğu "hak ettiğini" hisseder. Vücut, soğuk algınlığının "yakalayıcı" ve bulaşıcı virüslerden kaynaklandığına dair zihnin inancına uyar. Böylece aklın inancıyla kontrol edilen beden, soğuğu tecelli eder. Suçluluk ve korkunun altında yatan negatif enerjileri bırakan kişi, şuna inanan korku dolu bir zihne sahip değildir: *Ortalıkta bir soğukluk dolaşıyor; Muhtemelen herkes gibi ben de alacağım*. "Ortalıkta soğuk algınlığı var" ifadesinin birçok örneğinde gerçek şu ki, birçok insan bunu yapıyor *Olumsuz* 'Yakalayanlarla aynı ortama maruz kalmanıza rağmen onu yakalayabilirsiniz.

Düşünce (kal. 400) güçlüdür çünkü fiziksellikten (kal. 205) daha yüksek bir titreşime sahiptir. Bir düşünce aslında bir şeydir; bir enerji modeline sahiptir. Bir düşünceye ne kadar çok enerji verirsek, kendisini fiziksel olarak tezahür ettirme gücü o kadar artar. Bu, çoğu sözde sağlık eğitiminin paradoksudur. Paradoksal etki, korku dolu düşüncelerin pekiştirilmesi ve o kadar çok güç verilmesidir ki, salgınlar aslında medya tarafından yaratılmaktadır (örneğin,

domuz gribi). Sağlık tehlikelerine ilişkin korkuya dayalı “uyarılar” aslında korkulan şeyin gerçekleşeceği zihinsel ortamı hazırlar. Nasıl olabilir? Fiziksel bedenin üzerine, biçimi fiziksel bedeninkine çok benzeyen ve kalıpları fiziksel bedeni fiilen kontrol eden bir enerji bedeni yerleştirilmiştir. Niyetler ve düşünceler bu kalıpları etkiler. Gelişmiş kuantum fiziğinin gösterdiği gibi, yalnızca gözlem atomaltı yüksek enerjili parçacıkları etkiler.

Zihnin beden üzerindeki gücü klinik araştırmalarla kanıtlanmıştır. Örneğin bir çalışmada, bir grup kadına adetlerinin iki hafta erken başlaması için hormon enjeksiyonu yapılacağı söylendi. Aslında onlara yalnızca plasebo salin enjeksiyonu verildi. Bununla birlikte, kadınların yüzde 70'inden fazlasında tüm fiziksel ve psikolojik belirtilerle birlikte erken adet öncesi gerginlik gelişti.

Bu bilinç yasasının bir başka açık örneği de disosiyatif bozukluğu olanlarda gözlenir: Tek bir bedendeki farklı kişiliklerin farklı fiziksel eşlikleri vardır. Örneğin, elektroensefalografik beyin dalgalarında değişiklikler olduğu gibi, yazı yazmada, ağrı eşiklerinde, elektriksel cilt tepkisinde, IQ'da, adet dönemlerinde, serebral yarımküre baskınlığında, dil yeteneğinde, aksanda ve görmede değişiklikler olur. Dolayısıyla alerjiye inanan bir kişilik mevcut olduğunda kişi alerjiktir; ancak vücutta başka bir kişilik mevcut olduğunda alerjiler ortadan kalkar. Bir kişilik gözlük gerektirebilirken diğeri gerekmeyebilir. Bu farklı kişilikler aslında göz içi basıncı ve diğer fizyolojik ölçümlerde dikkate değer farklılıklara sahiptir.

Bu fiziksel olaylar, dissosiyatif bozukluğu olmayan kişilerde hipnozun etkisi altında da değişmektedir. Basit bir öneriyle alerjilerin ortaya çıkması veya yok olması sağlanabilir. Hipnoz altındayken güle alerjisi olduğu iddia edilen kişiler, hipnozdan çıktıklarında hapşırmaya başlarlar ve doktor masasının üzerinde güller yapay da olsa bir vazo bulurlar.

Nobel ödüllü Sir John Eccles, ömür boyu süren bir çalışmanın ardından, bilimin ve tıbbın inandığı gibi beynin zihnin kökeni olmadığını, tam tersinin ortaya çıktığını belirtti. Zihin, düşüncelerin radyo dalgalarına ve beynin de alıcıya benzediği bir alıcı istasyon (radyo gibi) görevi gören beyni kontrol eder.

Beyin, düşünce formlarını alan ve bunları nöronal işlevlere ve belleğe dönüştüren bir alıcı seti, bir santral gibidir.

depolamak. Örneğin yakın zamana kadar kasların istemli hareketlerinin beynin motor korteksinden kaynaklandığına inanılıyordu. Ancak şimdi, Eccles'in bildirdiği gibi, hareket etme niyeti, beyinde motor korteksin yanındaki tamamlayıcı motor alanı tarafından kaydediliyor. Bu nedenle beyin, zihnin niyetiyle harekete geçirilir, tersi değil.

Bunu meditasyon halindeki insanlar üzerinde yapılan birçok beyin görüntüleme çalışmasında görüyoruz. Örneğin, Dr. Richard Davidson'un Madison Wisconsin Üniversitesi'ndeki araştırması, şefkat ve sevgi dolu şefkat meditasyon uygulamalarının, sol prefrontal kortekste (mutluluk gibi olumlu duyguların merkezi) artan aktiviteyi ve yüksek genlikli gama üretimini uyardığını göstermiştir. dalga senkronizasyonu (genişlemiş farkındalığın, uyanıklığın ve içgörünün bir işareti). Akılda tutulan şey beyin aktivitesini ve nöroanatomiyi değiştirme gücüne sahiptir.

Bedensel sistemlerimiz, zihnin sahip olduğu bilinçdışı ve bilinçli inançların her türlü etkisine maruz kalır. Bu, çeşitli yiyeceklerin, alerjenlerin, menopoz ve adet bozukluklarının, enfeksiyonların ve belirli inanç sistemleriyle ilişkili diğer tüm hastalıkların varsayılan etkileri hakkındaki inançlarımızı ve bastırılmış olumsuz duyguların varlığı nedeniyle altta yatan stres eğilimini içerir.

Norman Cousins, genel yayın yönetmeni *Cumartesi İncelemesi* Otuz yıl boyunca ciddi fiziksel rahatsızlıklarını kahkaha yoluyla tedavi ederek bu prensibini gösterdi. O yazdı *Bir Hastalığın Anatomisi*, ağır dozda C vitamini ve Marx kardeşlerin yer aldığı filmlerin neden olduğu göbek kahkahası sayesinde felç edici bir artrit hastalığından iyileşme deneyimini anlatan bir kitap. Gülmenin, acısını iki saat boyunca dindirebilecek anestezik bir etkiye sahip olduğunu keşfetti. Gülmek, negatif enerji alanlarından kurtulmanın bir yöntemidir. Kahkahalar sayesinde Cousins, altta yatan duygusal baskıdan kurtulmaya ve olumsuz düşünceleri iptal etmeye devam etti. Bu, vücudunda çok olumlu ve faydalı değişikliklere neden oldu ve nihai iyileşmesini kolaylaştırdı.

OLUMSUZ PROGRAMLARIN AŞILMASI

Bedenimizi değiştirmenin yolu, olumsuz fikir, duygu ve inanç sistemlerinden kurtularak düşüncelerimizi ve duygularımızı değiştirmektir. Dünyadan gelen olumsuz programlamaları da iptal etmeliyiz.

kendi inanç sistemleri. Ne kadar korkarsak o kadar çabuk programlanırız ve vücut buna göre tepki verir. Maddelerden, yiyeceklerden, havadan, enerjilerden ve her türlü uyarıcıdan duyulan korku, çevresel paranoya noktasına ulaştı. Her gün yeni bir kimyasalın veya maddenin zararlı etkileri olduğu duyuruluyor!

Çevredeki yiyeceklerden, kimyasallardan ve maddelerden korkmaya maruz kalan insanlarda korku dolu olumsuz programlamanın zararlı etkilerini görebiliriz. Bilinç Haritasında Korku, kaygı nedeniyle Çekilmeye ve sıradan hayatın korkutucu olduğuna dair inanca karşılık gelen bir enerji alanıdır. Bazı insanlar çevreye ve içindeki her şeye karşı o kadar fobik olurlar ki, dünyaları giderek küçülür. Her geçen gün daha da korkuyorlar. Hatta bazı insanlar kendi akıllarının kurbanı olarak dünyadan kaçma noktasına kadar yenik düşerler. Gezegende güvenle yiyebilecekleri çok az şey kaldı ve bunları kahverengi bir çantada taşıyorlar. Bu kişi herkesin zehirden başka bir şey olmadığını düşündüğü şeylerle dolu yemek yediği bir ziyafete gidiyor. O düşünüyor,*Biftek ve bezelye, meyve ve maruldaki pestisitlerle kendilerini öldürüyorlar*. Ona göre onlar kendilerini öldürürken o kahverengi çantasından yemek yiyor. Diğer "kahverengi çantalı" insanlarla dolu bir masanın arka köşesinde oturuyor. (Bu büyük bir ziyafetteki gerçek bir sahneydi.) Çok oruç tutuyor; pek çok koşu ve başka "sağlıklı" şeyler yapıyor; ve tabii ki o artık öldü. Her gün koşan ve sağlıklı olmak için çabalayan bu adam neden öldü? O, kendisine kapanmaya başlayan paranoyak dünya görüşüne sahip bir baloncuğa dönüştüğü için öldü. Güvenle havayı soluyamıyordu. Halıların tadını bile çıkaramıyordu çünkü muhtemelen halılar onun boğulmasına neden olan zehirli gazlar ve lif parçacıkları gibi alerjenler yayıyordu. Boya veya izolasyondan çıkan dumanlar veya sigaranın kansere neden olacak duman parçacıkları gibi diğer şeyler, hayatının giderek küçülmesine neden oldu.

Bu tür bir durumda olan, kendimizle ilgili gerçeğin giderek inkar edilmesi ve varlığımızın gücünün, aslında bizi etkileme gücü olmayan dünyanın nedensellik yanılsamasına giderek teslim edilmesidir. Bu, gerçeğin tersine çevrilmesidir ve kendimizle ilgili bir yalana inanarak giderek daha savunmasız ve kurban oluruz. Sadece koruyucu bir arıtılmış hava baloncuğu içinde yaşayabilen ve kahverengi bir torbadan çiğ yiyecek yiyebilen "çevresel alerjileri" olan bir kabarcık insanının tam paranoyasına sahip oluyoruz.

Bu, makul bir kişinin, hatta bir doktorun bile başına gelebilir. Her şey polenler, kanarya otu, at kepeği, köpek ve kedi kılı, toz, tüyler, yün, çikolata, peynir ve fındıklarla başladı (hepsinin alerjiye neden olduğuna inanılıyor). Daha sonra şeker (hiperglisemi) artı gıda katkı maddeleri (kanser), yumurta ve süt ürünleri (kolesterol) ve organ etleri (gut) yasaklandı. "Zararlı" listenin ardından gıda boyaları, sakarin, kafein, renklendirici maddeler, alüminyum, sentetik kumaşlar, gürültü, floresan ışıklar, böcek spreyleri, deodorantlar, yüksek sıcaklıkta pişirilen yiyecekler, sudaki mineraller, sudaki klor, nikotin geldi. , sigara dumanı, petrokimyasallar, araba egzoz dumanları, pozitif iyonlar, düşük seviyeli elektrik titreşimleri, asitli gıdalar, pestisitler ve tohumlu gıdalar.

Dünya o kadar küçüldü ki yiyecek ya da giyecek güvenli hiçbir şey kalmadı. Nefes alacak hava yoktu. Vücutta bunu kanıtlayacak tüm alerjiler, reaksiyonlar ve hastalıklar vardı. Menüde marul dışında (tabii ki iyice yıkanmış) yenilebilecek hiçbir şey bulunmadığından ve restoran mutfak eşyalarını alırken beyaz eldiven giymek zorunlu olduğundan akşam yemeğine çıkmak artık geçmişte kalan bir keyif haline geldi!

Daha sonra, temel bir gerçeğin öğrenilmesiyle tüm kalıp çözüldü. *Akılda tutulan şey tezahür etme eğilimindedir*-içermek*bilinçsiz*inançlar. Suçlu dünya değil zihindi. Tüm olumsuz programlama ve korku verici koşullanmalar zihindeydi ve beden zihne itaat ediyordu. Bu bilinç yasası giderek artan paranoyayı tersine çevirdi. Her içsel inanışa bakılıp bırakıldığında, tüm olumsuz bedensel tepkiler, hastalıklar ve semptomlar ortadan kayboldu. Başka bir deyişle, alerjik reaksiyona neden olan zehirli sarmaşık yaprakları değil, zihnin zehirli sarmaşıkların alerjen olduğuna dair inancıydı. Zihin programlamayı bıraktıkça bedenin tepkileri netleşti.

KENDİNİ İYİLEŞTİRME SÜRECİ

Kendini iyileştirme süreci nedir? Hastalığı tersine çevirmek için uygulayabileceğimiz bilinç teknikleri nelerdir? Deneyimlediğimiz hislere direnmeyi bırakarak başlıyoruz ve onları etiketlemeyi bırakıyoruz. Örneğin "oniki parmak bağırsağı ülseri" ya da "astım" yaşayamayız. Bunlar; etiketler, zihinsel yapılar, ayrıntılı programlar ve inanç sistemleridir. Kesin duyumların içsel deneyimine gireriz ve onlara direnmeyi bırakırız. Aslında onları eninde sonunda "yok edeceğiz"

duyuların içsel deneyimlerini memnuniyetle karşılayarak onlarla aynı hizaya gelerek. Aynı zamanda zihnimizde her türlü etiketi iptal ederiz. Ona “ülser” demeyi bırakıp onun içsel hissine dalıyoruz. İçsel his bir basınç ya da yanma olabilir. Kelimeler bile*yanan*Ve *basınç*etiketlerdir. Bunları iptal ediyoruz ve fiziksel olarak deneyimlediğimiz şeyin özüne, mutlak esasına iniyoruz ve sonra bu deneyime direnmeyi bırakıyoruz.

Kendini İyileştirme Adımları

Basitçe söylemek gerekirse, radikal gerçeğin bilinç tekniği, belirli bir hastalığın iyileştirilmesinde şu beş adıma sahiptir:

1. Duyusal deneyime direnmekten vazgeçmek.
2. Artık üzerine isim veya etiket koymayın.
3. İçsel duyumların deneyimini memnuniyetle karşılarken hiçbir kelime kullanmamak.
4. Zihinsel etiketi, düşünce formunu ve inanç sistemini iptal edip yerine gerçeği koymak:*Artık buna inanmıyorum. Ben sonsuz bir varlığım ve buna tabi değilim. Ben sadece aklımda tuttuklarıma tabiyim*.
5. İyileştiren Sevgi enerji alanını seçmek.

İlgili enerjilerin temel fiziğine bakarsak ve Bilinç Haritasının logaritmik bir ölçek olduğunu aklımızda tutarsak, Korkunun (cal. 100) neden Sevgi (cal. 500) tarafından alt edildiğini görebiliriz çünkü bunlar üsteldir. seviyeleri. Bu nedenle Sevginin gücü 10 ile temsil edilir.500, oysa Korku sadece 10100, çok büyük bir fark. Kendini 540'taki Koşulsuz Sevginin enerji alanına koymak, kendini otomatik olarak en derin seviyede iyileştirmektir. Sevgi dolu bir insan olmayı seçmek, beyinden endorfin salgılanmasıyla sonuçlanır; bu da bedenin sağlığı ve mutluluğu üzerinde derin bir etkiye sahiptir (önceki bölümdeki Beyin İşlevi ve Fizyolojisi tablosuna bakın).

İnançla dini/manevi uyum, genel korku düzeylerini azaltma kapasitesine sahiptir. Manevi enerji, beyin hakimiyetini daha iyi huylu bir yöne kaydırır.

Stres hormonlarının endorfinlerle değiştirildiği ve serotonin ve diğer nörotransmiterlerin optimize edilmiş seviyelerinin kullanıldığı sistem işleme.

Ancak ruhsal uyum, duygusal sıkıntı dönemlerinden veya karmik kalıplardan tamamen bağışıklık anlamına gelmez. Örneğin depresyon nüfusun büyük bir bölümünün biyokimyasını etkiler. Yetişkinlerin en az üçte birinin hayatlarının bir döneminde ciddi veya orta derecede şiddetli depresyon geçireceği tahmin edilmektedir. Pişmanlık şeklinde küçük olabileceği gibi, sevilen birinin kaybı, maddi felaket, boşanma vb. gibi büyük bir üzüntü de olabilir. Depresyona beyin fizyolojisinde büyük değişiklikler ve norepinefrin ve serotonin gibi kritik nörotransmiterlerin düşük seviyeleri eşlik eder. Depresyon eğilimi güçlü genetik ve karmik faktörleri içerir ve genellikle aileseldir.

Klinik olarak depresyon genellikle profesyonel yardım gerektirir. Ciddi depresyon, uygun koşullar altında aşılabilir ancak aslında bu, koruma ve desteğin yanı sıra psikiyatrik veya diğer profesyonel klinik yardıma duyulan ihtiyacın göstergesidir. Umudun ve yaşama isteğinin kaybı ve buna eşlik eden depresyon sıklıkla yalnız, izole bireylerde görülür; yaşlı; ve işini kaybetme, boşanma, sevdiklerini kaybetme ve yas tutma süreci gibi şiddetli stresin yarattığı psikolojik tükenme sürecinden geçen sıradan insanlar. İntihar ergenlerde önde gelen ölüm nedenidir.

Her şey fiziksel, zihinsel ve ruhsaldır. Fiziksel düzeyde, bazı depresif kişiler şekerden uzak durarak iyileşebilirler. Çoğunluk antidepresanlara iyi yanıt veriyor. Depresyon durumunda beynin belirli bölgelerinde temel nörotransmitterlerin kaybı olur. Bu nedenle antidepresan kullanımıyla bu semptomun ortaya çıkışını iyileştirmek mümkündür. Genel olarak, özellikle çocuklarda ve ergenlerde yakın klinik gözetim olduğu sürece hastaların çoğunluğunun depresyonunu farmakolojik olarak antidepresanlarla tedavi etmek güvenlidir. Farmakolojik olarak kişiyi Haritanın en altından alıp daha yüksek bir seviyeye çıkarırlar, böylece kırılganlığa neden olan koşulları hafifletmeye çalışmak için psikoterapiye veya manevi danışmanlığa yanıt verebilirler. Özellikle kayıtsız bir depresyon ajite olduğunda (kişi artık intihar etmek için yeterli enerjiye sahiptir), psikofarmakolojinin riskleri intihar riskine karşı tartılmalıdır.

Mutluluk, olumsuz olanı bırakma ve bilinçte sevginin onun yerini almasına izin verme istekliliğinden doğar, çünkü temel olan

Bilincin doğası, bozulmadığı sürece sevgidir. Küçük çocuğun masumiyetinde sevginin insan doğasının özünün ifadesi olduğunu görüyoruz. Sanki çocuk henüz korkuya, şüpheye ya da sınırlamaya programlanmamıştır.

Mekanizmaya tam olarak baktığımızda, aklımızda kalanların fiziksel planda tezahür etmeye başladığını görüyoruz. Nispeten tarafsız bir düşüncenin bile büyük sonuçları olabilir. Örneğin, düşünce*Sanırım Hawaii'ye gideceğim*seyahate hazırlanmak için önümüzdeki altı ay boyunca kişinin mali durumunu ve planlarını anında harekete geçirir.

*Aklımızda tuttuklarımız tezahür etme eğilimindedir.*Kendini iyileştirmede aşılması gereken zorluklardan biri, bu ifadenin doğruluğunu kabul etmeye istekli olmaktır. İçimizde hastalığın kurbanı olmayı tercih eden, ilgiden hoşlanan, aklın gücüne inanmak, bunun sorumluluğunu almak istemeyen bir yanımız var. Ancak gerçekten iyileşmek istiyorsak, olumsuz bir düşüncenin tartışmasız kalmasına izin veremeyiz. Kendimizi “Şeker hastasıyım” dediğimizi duyamayız ve bunu tartışmasız bırakamayız. Böyle bir inanç sistemi o kadar güçlüdür ki, sadece inanmak*şeker hastasıyım*hastalığın güçlenmesi için yeterlidir. Bunun yerine bunu iptal edip şunu söylemeliyiz:*Ben de bir zamanlar bunu düşünmüş bir insanım ama sadece aklımda kalanlara bağlıyım. Ben sonsuz bir varlığım ve şeker hastası değilim.*Gerçeği söylerken belirli bir hastalığın özelliklerinde dürüstlük çizgisi olan 200'ün üzerine çıkıyoruz.

Kendine Şefkat

Tüm deneyim boyunca kendimize karşı tutumumuz nedir? Bağışlayıcı ve şefkatli olma, yaşamı kınamak ya da ahlaki açıdan "yanlış yapmak" yerine yaşamı destekleyen ve besleyen olma kararına ilerledikçe, hasta olduğumuz için kendimize saldırmayı bırakırız. Manevi çalışmalarla veya metafizik çalışmalarla uğraşan bazı kişiler, fiziksel bir hastalıkları olduğu için kendilerini "yanlış" göstererek sorunu daha da büyüteceklerdir. Fiziksel düzeyde ifade edilen her şeyi kabul etme istekliliğine sahip olmak, dikkatimize sunulanları görmek için kendi bilincimize bakmak ve yaşamlarımızda olup biten her şeyin şifa amaçlı olduğunu görmek faydalıdır. .

Fiziksel hastalığı olan bir ruhsal arayışçı olduğumuz için utanmak yerine şükran duyarız ve şöyle deriz: “Aha! Bir şey geliyor

iyileşmek için.” Bunu bir ilerleme işareti olarak görebilir ve paradoksal olarak büyük veya hızlı ruhsal ilerlemenin (yani karmanın) ortaya çıkardığı bu şeyleri iyileştirme şansımız olduğu için mutlu olabiliriz. Koşulsuz Sevgi gibi yüksek bir gerçeğe kendimizi adadığımızda, bu niyet tam da karşıtını, şifalanmak ve sevgi tarafından kucaklanmak isteyen bir şeyi hayatımıza çeker. Söylediğimiz gibi, Sevgiye bağlılık “zıtını ortaya çıkarır.” Tarihin büyük mistiklerinin çoğunun birçok fiziksel hastalık kayıtları vardı (örneğin, Ávila'lı Aziz Teresa ve Bingen'li Aziz Hildegard gibi tanınmış mistikler hakkındaki yazılara bakınız).*Ansiklopedi Britannica*).

Hastalık, bilincimizin, suçluluk, korku ya da başka bir olumsuz duygu hissettiğimiz, bakılması gereken bir şeye dikkat çekmesidir. Bırakılması, iptal edilmesi gereken bir inanç sistemimiz var. Affedilmesi gereken bir şey var ve içimizde sevilmesi gereken bir şey var. Bu yüzden hastalık yüzünden kendimizi yargılamak yerine, farkındalığımıza bir şeyler kattığı için ona teşekkür ederiz. Biz de “Teşekkür ederim ülser. Anlıyorum. Beni nasıl kendimi kınadığımı ve sevmediğimi görmeye zorladın. Ne kadar korku içinde yaşadığımı bana gösterdiğin için teşekkürler hipoglisemi. Tüm hastalıklarımıza teşekkür ederiz, çünkü onlar bizi sevgi alanına girme isteği ve kabulüne ve şimdi şefkatle bedenin kendini iyileştirmenin bu şekilde gerçekleştiğini fark etmenin sevincine getirdiler.

Bedenle ilgili tüm korkuları bırakmaya başladığımızda, inanç sistemlerini iptal ettiğimizde ve gerçek Benliğimizin Sonsuz olduğunu ve sınırlamalara tabi olmadığını yeniden teyit ettiğimizde, daha yüksek bir sağlık, zindelik ve yaşam enerjisi durumuna geçeriz. Bunu kendimize ifade etmenin yararlı bir yolu şudur: "Ben sonsuz bir varlığım, _____'ye tabi değilim." Zihnimizin bizim için olası bir “tehlike” olarak görmeye programlandığı hastalık veya maddeyi boş alana koyarız.

İÇSEL ÖZGÜRLÜK DURUMU

Sınırlı inanç sistemlerinden vazgeçmiş kişi her şeyi yiyebilir; her yere gidebilir; ve artık kirletici maddeler, kirletici maddeler, cereyan, mikroplar, elektromanyetik frekanslar, halı, duman, toz, hayvan tüyü, zehirli sarmaşık, polen, gıda boyaları vb. korkusuna maruz kalmıyor. Korkuyu, Suçluluğu, Gururu ve var olan tüm sınırlayıcı inanç sistemlerini teslim ettiler.

Negatif enerji alanlarıyla. Beden algıları değişiyor ve artık bir kukla ya da evcil hayvan gibi görünüyor. Bu algı değişimi *BEN* ben *vücut* ile *BEN* sahip olmak *vücut*.

Vücudun kendisini hiç deneyimlemediği giderek daha açık hale gelir. Aksine bedeni deneyimleyen zihindir. Akıl olmadan beden hiçbir şekilde algılanamaz. Kol, kolluğunu deneyimleyemez. Kolluğu yalnızca zihin deneyimleyebilir. Bu elbette anestezinin temelidir. Zihin uykudayken bedenin hiçbir hissi yoktur. Aslında bedenin herhangi bir duyuya sahip olmadığı yavaş yavaş anlıyoruz; yalnızca zihin bu işlevi yerine getirebilir.

Bu çok önemli bir bilinç değişimidir çünkü artık meşguliyet beden ve onu savunmak değildir. İnsanların gerçekte bedenlerimize değil, içsel tutumlarımıza, içsel enerji durumumuza ve farkındalık seviyemize tepki verdiklerini fark etmeye başlarız. Fiziksel görünümümüz hakkında endişelenmeyi bırakırız, çünkü bir gün dünyadaki herkesin ve her şeyin aslında bizim bilinç seviyemize, niyetimize ve onlar hakkında hissettiğimiz içsel hislere yanıt verdiğini anlarız. Rahibe Teresa, Dalai Lama ve Mahatma Gandhi gibi aziz insanların çekiciliğini kaydediyoruz. Çoğu zaman etkileyici olmayan fiziksel görünümleri nedeniyle değil, yaydıkları sevgi ve huzurun içsel ışıltısı nedeniyle sevildiklerini görüyoruz. Odaklanmanın fiziksel düzeyden bilinç düzeyine kayması hızlı sonuçlar doğurur. İç sağlığımıza enerji akıtmaya başlıyoruz.

Olumsuz duygu ve tutumlardan sürekli olarak vazgeçmek, bununla ilişkili suçluluk duygusundan da sürekli olarak vazgeçilmesi anlamına gelir. Suçluluk duygusuna kapılmayan bir bilinç artık hastalıkları çekmez. Bilinçdışında suçluluk, zihnin kendine karşı en sık kullandığı misilleme aracı olarak, beraberinde gelen acı ve ıstırapla birlikte cezayı ve hastalığı gerektirir. Bu kendine misilleme bir kaza, soğuk algınlığı, grip krizi, eklem iltihabı ya da zihnin icat ettiği ya da tutunduğu çeşitli hastalıklardan herhangi biri şeklinde olabilir. Bu hastalıklar televizyon ve medya tanıtımları nedeniyle salgın formlar almaktadır. Tanınmış bir kişi ciddi bir hastalığını kamuoyuyla paylaştığında, o hastalığın görülme sıklığında ani bir sıçrama oluyor ve giderek yaygınlaşıyor. Bilinçdışı bir hastalığı yakalar ve onu hesabı kapatmak için kullanır. İçsel suçluluğun sürekli teslim olmasıyla, çözülmesi gereken hesaplar giderek azalıyor. Bu nedenle bir kişi

Olumsuzluklardan ve suçluluktan uzak olan kişi, hastalıktan ve acıdan da uzak olma eğilimindedir.

O halde sağlık ve esenlik, genellikle suçluluk duygusundan ve diğer olumsuzluklardan kurtulmanın ve olumlu sağlık ve esenlik deneyimine karşı direncimizi bırakmanın otomatik sonucudur. Karmik eğilimler gibi bilinmeyen faktörler nedeniyle hastalık veya sakatlığın azalmadan devam ettiği nadir durumlar olabilir. Sürekli teslimiyet, içsel varlık seviyesinde iyileşmeyi getirir; böylece, beden sınırlamalardan muzdarip gibi görünse ve diğerleri bunu "trajik" görse bile, kişi huzur içindedir ve başkalarını neşelendiren bir içsel refah yayar. Bu tür bireyler, derin bir teslimiyet sayesinde, kendine acımayı, suçluluk duygusunu ve yaşam koşullarına karşı direnci bırakmışlardır. Hastalıklarının kişisel mutluluğun önünde bir engel olduğu görüşünü aşmışlar ve onu başkaları için bir nimet aracı olarak görmüşlerdir. Son yıllarda bu fenomenin halka açık örnekleri arasında, aralıksız devam eden Parkinson hastalığına başkalarının acılarını üstlenmek veya onlarla birlikte olmak için manevi bir fırsat olarak yaklaşan merhum Papa John Paul II de dahildir.

Bu teslimiyet süreci kişiyi Bilinç Haritasının en tepesine kadar götürür. İlk başta bir kimlik var:*ben bedenim*. İçsel uyanış devam ettikçe, şu açıkça ortaya çıkıyor:*Ben bedeni deneyimleyen zihnim, bedeni değil*. Daha fazla duygu, düşünce kalıbı ve inanç sistemi teslim oldukça, sonunda şu farkındalık ortaya çıkar:*Ben de zihin değilim. Ben zihne, duygulara ve bedene tanık olan ve deneyimleyenim. Ben bilincin kendisiyim.*

İçsel gözlem yoluyla, dış dünyada veya bedende, duygularda veya zihinde ne olursa olsun, sabit ve aynı kalan bir şeyin farkına varılır. Bu farkındalıkla birlikte tam bir özgürlük durumu gelir. İçsel Benlik keşfedildi. Tüm hareketlerin, etkinliklerin, seslerin, duyguların ve düşüncelerin altında yatan sessiz Farkındalık durumunun, huzurun zamansız bir boyutu olduğu keşfedilir. Bu Farkındalıkla bir kez özdeşleştiğimizde, artık dünyanın, bedenin veya zihnin etkilerine duyarlı olmayız ve bu Farkındalıkla birlikte içsel bir sakinlik, dinginlik ve derin bir iç huzur duygusu gelir. Her zaman aradığımız ama bilmediğimiz şeyin bu olduğunu anlıyoruz çünkü labirentte kaybolmuştuk. Hepimizin telaşlı yaşamlarımızın fenomenleri olduğumuzu sanıyorduk: beden ve onun deneyimleri, yükümlülükler, işler, unvanlar, faaliyetler, sorunlar, duygular vb. Ama artık olayların gerçekleştiği zamansız bir alan olduğumuzun farkına varıyoruz. Biz değiliz

film ekranında dramalarını oynayan titrek görüntüler, ama biz ekranın kendisiyiz; başlangıcı ve sonu olmayan, potansiyeli sonsuz olan, gözler önüne serilen hayat filminin yargısız bir tanığıyız. Gerçek doğamızın bu ilerleyici farkındalıkları, Bilinç Haritasının tepesindeki Bilincin İlahi Vasfın Kendisiyle özdeşliğinin Nihai Farkındalığına zemin hazırlar.

Çaba ister ruhsal nitelikte olsun (Kendini gerçekleştirme) ister profesyonel olsun, başarı ilkelerinin esasen aynı olduğunu göreceğiz.

BEŞİNCİ BÖLÜM

10'DA BAŞARININ “ABC'Sİ”

ADIMLAR

Gerçek Benliğimizin gerçekliğini deneyimlemek için kendimize izin vermememizin derecesi, bunu gerçekten yapanlara olan kızgınlığımızla temsil edilir. Engelli hissettiğimiz alanlardaki canlılıklarına kızıyoruz. Bilinç Haritasında 200'ün altındaki bir enerji alanından geldiğimizde, daha yüksek kalibre edenleri sevmez, eleştirir ve değersizleştiririz. Küçük benlik, başkalarını baltalayarak şöhret ve servet arar.

İşte bu olumsuz eğilimi gösteren bir hikaye:

Bir adam sahilde yürür ve bir kova dolusu yengeç taşıyan bir balıkçıyla karşılaşır. Balıkçıya, "Şu kovanın üstüne bir örtü koysan iyi olur, yoksa yengeçler dışarı çıkacak" der.

"Evet, hayır" dedi yaşlı bilge balıkçı. “Buna gerek yok. Görüyorsunuz, bir yengeç dışarı çıkmak için kovanın kenarından yukarıya doğru sürünürken, diğer yengeçler uzanıp onu yakalayıp aşağı çekiyorlar. Yani kaportaya gerek yok."

Özgürleştikçe ve mutlu oldukça, dünyanın doğasının o yengeç kovası gibi olduğunu görecek, sonra kendimizin ve başkalarının büyüklüğünü kabul eden içsel bir tutum ve yaşam tarzını benimseyerek olumsuz sürüklenmeyi aşmaya çalışacağız. Gerçek başarı, sözde düşmana saldırarak değil, kendimizde ve çevremizdeki herkeste başarıyı besleyerek gelir.

Pek çok dahi bireyin halk tarafından keşfedilip kutlandıktan sonraki trajik kariyeri, başarının var olduğunu ve sonrasında da başarının var olduğunu göstermektedir.

Başarıdır. Birincisi sıklıkla yaşamı tehlikeye sokar, ikincisi ise yaşamı iyileştirir. Gerçek Başarı ruhu canlandırır ve destekler; bu, münferit başarılarla ilgili değil, bütünsel bir insan olarak başarılı olmakla, yalnızca kendinize değil çevrenizdeki herkese fayda sağlayan başarılı bir yaşam tarzına ulaşmakla ilgilidir. Küçük benlik, zayıf çekici kalıplarıyla (yani yengeç zihniyetiyle) hizalanır; Benlik, yüksek güçlü enerji alanlarıyla (yani Sevgiyle) uyumludur.

Başarıyı kıskanmak ya da nefret etmek yerine, gerçekten başarılı olanlar onu taklit eder, kopyalar, onunla özdeşleşir ve kalıplar geliştirir. Kişinin kendi eylemlerinin ve bunların sonuçlarının sorumluluğunu alması, kendi içinde son derece güçlüdür ve kişinin kalibre edilmiş bilinç düzeyini neredeyse anında 200'ün üzerine çıkarır. Ruhsal açıdan gelişmiş tüm bireyler tarafından, gelişimleri sırasında öğrenilen son derece değerli bir içgörü, kendi yaşamlarında meydana gelen her şeyi belirleyen belirleyici etki olarak kişisel bilinç.

ABC ile gerçekten başarılı bir özdeşleşme. Bir olduklarının farkına varırlar *kanal*dış dünyada başarı yaratmak için harekete geçti. Başarının yalnızca sonuçlarıyla değil, gerçek kaynaklarıyla da özdeşleştikleri sürece, onu kaybetme kaygısı taşımazlar. Şanslarını veya konumlarını kaybedebilirler ve onu çok geçmeden yeniden yaratabilirler çünkü bunların hepsi onların içsel güçleri olan ABC'lerinden gelir. Böyle insanlar için “Dokundukları her şey altına dönüşür” deriz. Ancak başarılarını dışsal ABC alanında gören diğer insanlar her zaman güvensiz olacak çünkü kaynağının "dışarıda" olduğu düşünülüyor.

Gerçek başarı, hayatınızı yüksek güçlü enerji kalıplarıyla hizalamanın ve belirli adımları izlemenin otomatik sonucu olarak gelir. Gerçek başarı sadece bir iş, ticari girişim veya bankadaki parayla ilgili değildir. Bu, tam bir insan olarak kim olduğunuzla, ne yaparsanız yapın ilham veren, yükselten ve güzelleştiren bir enerji alanıyla ilgilidir. Gerçek başarı, yaşam enerjisiyle uyum içinde olmaktan kaynaklanır.

ADIM 1: NİYET

AB C hakkında herhangi bir şey yapmadan önce ABC'nizi inceleyin.

Faaliyet gösterdiğiniz orijinal kuruluş ilkesinin evrensel bir çekiciliği var mı? Eğer herkes bunu bilseydi gönülden abone olabilir miydi? Aksi takdirde başarı en başından itibaren otomatik olarak sınırlanır.

Bir süre kesinlikle bir kazananın tüm özelliklerine sahip gibi görünen Nazi Almanyası örneğine uluslararası düzeyde bakabiliriz. Gezegende şimdiye kadar toplanmış en etkileyici askeri gücü bir araya getirmişti. Yine de tüplerden aşağı indi. Toplanma çığlığı neydi?*Almanya über Alles*. "Her şeyden önce Almanya"nın evrensel bir çekiciliği yok, değil mi? Bu bakımdan Belçikalıların, Fransızların, İngilizlerin ya da başka herhangi birinin kalbini ele geçirmek pek mümkün değildi. Bu bir kazan-kaybet teklifidir:*Biz kazandık; kaybederler!*

Başlangıç amacı bir ödül kazanmak, şehirdeki diğer otomobil satıcısından daha fazla araba satmak ya da zengin ve ünlü olmaksa, bu çaba gerçek başarıya doğru başlangıç çizgisinden bile çıkamayacaktır. Bir konuda en iyisi olmanız ya da zengin ve ünlü olmanız gerçeği size çekici gelebilir ama diğer insanları ilgilendiriyor mu? Hayır. Başkalarının başarmasına yardımcı olacak bir hizmetiniz ve tavrınız varsa*onların*hedeflere sahipseniz evrensel çekiciliğe sahip bir girişiminiz olur.

Hırs tek başına başarı getirmez. Ama amaç bu dünyayı herkes için daha iyi bir dünya haline getirmek ya da yaşamın güvenliğini, neşesini ve güzelliğini artırmaksa herkes buna abone olabilir. Evrensel bir prensipten gelmek, güçten gelmektir. Kişisel çıkardan gelen güçten gelir ve karşı güce yol açar.

Bilinç Haritası bir açıdan egonun bir ölçeği olarak görülebilir; 200 seviyesi bencilliğin bencillikten uzaklığa doğru yönelmeye başladığı dayanak noktasıdır ve 500 seviyesi bencillikten uzaklığın kişinin içselliği haline geldiği dayanak noktasıdır. özveri. Gerçek başarının ayırt edici özelliği, 200'ün üzerinde kalibre edilen bir motivasyondur (ABC) ve ne kadar yüksek olursa, kişisel egoizmin ötesindeki daha geniş çekicilik nedeniyle o kadar güçlü olur.

Bu seviyeler arasındaki farkı, olimpiyat müsabakalarının seyrekleştirilmiş düzleminde görüyoruz. 200'ün altındaki seviyelerden kaynaklanan motivasyonların hem özel hem de kamusal yaşamdaki feci sonuçları, skandallarda çok açık bir şekilde ortaya çıkıyor. Olimpiyat madalyası almak ve rakibini mümkün olan her şekilde yenmek için aşırı çaba, etik ilkelerin gücünden vazgeçilmesine ve gücün en kaba düzeyine inilmesine yol açmıştır.

Gururun bazı tezahürlerinde özünde yanlış olan hiçbir şey yoktur. Olimpiyatçılarımız madalya kazandığında hepimiz gurur duyabiliriz ama bu, bencillikten farklı bir gururdur; kalpten gelir. Bu, kişisel gururu aşan, insani başarının onurlandırılmasıdır.

İnsan çabasının en büyük dramalarından biri olan Olimpiyatlar, yarışmacıya, kişisel gururdan, koşulsuz sevginin ifadesi olan ve aynı yüce ilkelere bağlılıklarından dolayı rakiplerini de onurlandıran bir saygıya geçme konusunda ilham verir.

Gerçek başarı, gerçek atletik güçte olduğu gibi, zarafet, duyarlılık, iç sessizlik ve paradoksal olarak, zorlu rakiplerin bile rekabetçi olmayan yaşamlarındaki nezaket ile karakterize edilir. Doyuma yol açan ABC, kişinin kendisinden daha yüksek bir şeye (yani takım arkadaşlarına, Tanrıya, ülkeye vb.) adanmasıdır; bu, Bilinç Haritasında üst sıralarda yer alan bir kendini aşma enerjisidir. Bu tür şampiyonları kutluyoruz çünkü onların kişisel hırslarının üstesinden fedakarlık ve daha yüksek bir ilkeye bağlılık yoluyla ulaştıklarını biliyoruz. Büyükler örnek olarak öğrettiklerinde efsane olurlar. Önemli olan sahip oldukları ya da ne yaptıkları değil, sahip olduklarıdır*haline gelmek*bu hepimize ilham veriyor. Onların ABC'si evrensel bir çekiciliğe sahiptir, çünkü hepimizin içindeki özverili adanmışlığa saygıyı uyandırır.

2. ADIM: KEYİF

Düşünün: Yapmaktan keyif aldığınız bir şey mi??

Niyetinizin evrensel bir çekiciliğe sahip olduğundan emin olduğunuzda, kendinize bu çabanın yapmaktan keyif aldığınız bir şey olup olmadığını sorun. İnsanların her sabah kendilerini işe gitmeye zorladığını izliyoruz çünkü belirli bir işi yapmaları gerektiğine kendilerini inandırmışlar ama yürekleri bu işte değil. Başarılı olmanın yolu, yapmaktan hoşlandığınız şeyi yapmak, yaptığınız işten keyif almak ve dolayısıyla doğal olarak bunu elinizden gelenin en iyisini yapmak ve elinizden gelenin en iyisini yapmanın verdiği hazzı yaşamaktır. İşte hayatta her şeye sahip olduğu ama perişan olduğu için kliniğe gelen bir hastadan bir örnek.

Hasta, “Hayatıma olan ilgimi kaybettim. Sabah işe gitmekten nefret ediyorum. İsteyebileceğim her şeye sahibim; Cadillac'lar, gösterişli evler, etkileyici unvanlar, milyonlarca dolar, harika bir aile ama depresyondayım. Bütün bunların amacını göremiyorum. Arkadaşlarımdan hiç anlayış göremiyorum. Hepsi beni kıskanıyor."

"Ne yapmak istersin? Hoşunuza giden bir hobiniz var mı?”

Dedi ki, "Doktor, bu sana çılgınca gelebilir ama oyuncak bebek evleri yapmayı seviyorum. Evimde bir atölyem var ve oyuncak bebek evleri yapmayı seviyorum

çocuklarım, yeğenlerim ve yeğenlerim.”

"Hiç oyuncak bebek evlerinden herhangi birini sattın mı?"

Şöyle cevapladı: “Ah, bunu hiç düşünmemiştim. Onlara o kadar çok zaman ve çaba harcadım ki onları satarak asla para kazanamadım.”

Basit bir öneride bulundum: "Peki, eğlenmek için, neden şu anda üzerinde çalıştığınızı alıp karlı olabilecek bir fiyat belirleyip üzerine bir fiyat etiketi yapıştırmıyorsunuz ve herhangi bir durumda onu konsinye olarak koymuyorsunuz?" Buna izin verecek bir mağaza ama diğer malların yoğunluğu arasında kaybolup görülmeyeceği bir oyuncak mağazasında değil.”

Ve o da öyle yaptı. Şaşırtıcı bir şekilde, hırdavat işinde, mağazasının vitrinine bir bebek evi koymaktan mutlu olan ve bunu aslında merdiven basamakları satmak için kullanan birini tanıyordu (bebek evinde küçük bir merdiven vardı). Oyuncak bebek evi kısa sürede satıldı. Bir sonraki bebek evi “sadece teşhir” olarak yerleştirildi ve siparişler alındı. Çok geçmeden, perişan haldeki hasta mutlu bir şekilde oyuncak bebek evi işine girdi, onları elinden geldiğince hızlı bir şekilde satıyor ve işlerin bir kısmını kiraya veriyordu.

Kesinlikle çok sevimli, el yapımı oyuncak bebek evleriydi ve çocukların kalplerine neşe katıyordu. "Çocukların kalplerine neşe getirmek istiyorum" derken geldiği ABC buydu. Bu, neredeyse hiç kimsenin tartışamayacağı evrensel bir ilkedir. Evrensel prensibin testlerinden biri de kalbe hitap edip etmediğidir. Ürün veya hizmetiniz yalnızca kafaya hitap ediyorsa başarısı sınırlı olacaktır. Oldukça karlı olabilir ama dünyadaki en büyük başarılar sizin yapmayı sevdiğiniz, inandığınız ve insanların hayatlarını değiştiren şeylerdir.

ADIM 3: SERVİS YAPILABİLİRLİĞİ

Şunu düşünün: Yapmak istediğiniz şeye gerçekten ihtiyaç duyan var mı? Bu gerçekten dünyaya bir hizmet mi?

Kendinizi içine atacağınız şeyin sadece bir evcil hayvan projesi veya kişisel tercih olmadığından emin olmak istiyorsunuz. Ahududu soslu salata sosu bazı şeflerin fikri olabilir*yüksek mutfak*, ancak bu kişisel zevk, meraktan bir veya iki kez bir restorana gelip bir daha geri dönmeyen halktan pek çok kişi tarafından mutlaka paylaşılmayacaktır çünkü

onlar sadece gerçekten düzenli çiftlik sosu istiyorlardı ve bu bir seçenek bile değildi. Sonuç olarak böyle bir işletmenin öncelikle turistlere yönelik olabileceğini ve talebin sınırlı olması nedeniyle yerel halka hitap etmeyebileceğini fark edeceğiz. Sadece sevimli, benzersiz veya farklı olma fikri dışında gerçek bir ihtiyaca hizmet etmez. Kendimize şu soruyu sorarak bu adımı hayatın her alanına uygulayabiliriz:*Kendi evcil hayvan tercihimi mi dayatıyorum yoksa bu aslında ilişkide olduğum insanların ihtiyaçlarını karşılayan bir şey mi?*

ADIM 4: ESTETİK

Tüm duyusal modları inceleyin ve kendi kişiliğinize yabancı olanları o alanda uzman kişilere danışarak ele alın.

Bununla ne kastediliyor? Nöro-dilbilimsel programlama (NLP) araştırması, insanların yaşam deneyimlerini öncelikle bir duyusal mod aracılığıyla işlediğini göstermiştir. Bazı insanlar öncelikle işitseldir. Bazıları görseldir. Bazıları insanları hissediyor. Elbette koku ve dokunma duyuları da önemlidir.

Çok çekici bir restoran düşünelim. Burayı işleten kadının görsel bir kişi olduğu açıktır. İnsanlar restorana baktıklarında dekorun çok güzel olduğunu görüyorlar. Ayrıca yemek ve fiyat konusunda da harika bir iş çıkarıyor. Ama akustik berbat. İnsanlar bırakın konuşmayı, kendi düşüncelerini bile zar zor duyabiliyorlar. Müziğin sesi çok yüksek, tarzı uygunsuz ve hiç ara vermeden aralıksız çalıyor. Açıkçası onun sevdiği şey bu; ancak bu, diğer herkesi oradan uzaklaştırır.

Eğer tam tersiyseniz, bir şeyin doğru olduğunu hissettiğiniz sürece nasıl göründüğünü o kadar da umursamıyorsanız, o zaman hayatınızda öncelikle görsel olan bazı insanları çağırıp onlara her şeyin onlara nasıl göründüğünü sorsanız iyi edersiniz. . İnsanların bilgiyi nasıl işlediklerini dillerinden anlayabiliriz. “Bunun ne anlama geldiğini anlıyorum. Bu sana nasıl görünüyor?” muhtemelen görsel işlemcilerdir. “Bu bana iyi gelmiyor. Bu doğru gelmiyor” diye hisseden insanlar açıkça görülüyor. İşitsel insanlar, "Bu bana doğru gelmiyor" diyecektir. Sadece bu ipuçlarının farkında olmak bile modları bize görünür kılacaktır.

Uzmanlığınız olmayan duyusal modları kapsadığınızdan emin olmak istiyorsunuz. Konusunda uzman bir kişiyle fikrin aktarılması çok uzun sürmez, en fazla bir saat sürer. Bir restoran başarısızlıktan başarıya doğru büyüdü:

arka plandaki müziği gürültülü, havalı Western'den yumuşak barok'a çevirerek yüksek maaşlı ve sadık müşteriler getirdi.

İnsanlar akşam yemeğinde dinlenmek istiyor. Masa örtüleri, kumaş peçeteler, uygun müzik ve doğru ışıklara sahip olmak istiyorlar. Parlak floresan ışıklar ve ana renkler, bir kahvaltı restoranı için harika olabilir, ancak akşam yemeği işini bitireceklerdir. Her ne kadar fast-food zincirleri bu apaçık gerçeği yalanlıyor gibi görünse de, insanlar aslında hayatlarında saygınlık istiyorlar. Sizi ödüllendirecekler ve bunu sağladığınız veya bu duruma ulaşmanın yollarını sağladığınız için sizi takdir edecekler. Sunduğunuz her ne varsa, tüm duyusal yöntemler açısından mümkün olan en iyi tarzda sunulduğundan ve mümkün olduğunca çoğunu memnun ettiğinden emin olun. Ekstra zahmete değer.

Yukarıda bahsedilen duyusal yöntemlerin yanı sıra, nüfusun büyük bir yüzdesi, konfor listesinin oldukça üst sıralarında yer alıyor. Potansiyel müşteriler, oturacak bir sandalye bulamadıkları için mağazalardan çıkıyorlar. Pek çok insan, yalnızca oturduklarında her şeyi düşünür ve bir satın alma işlemine karar verir. Müşteriler bu tür ilgiyi takdir ediyor.

ADIM 5: ÇEKİM

Promosyondan ziyade cazibeye güvenin.

Agresif, güçlü pazarlama, reklam ve satış konuşmalarıyla yapılan tanıtımın oldukça dışarıya yönelik olduğunu ve zaman, para ve enerji gerektirdiğini unutmayın. Öte yandan çekim zaman, enerji, çaba veya para gerektirmez.

Terfi güçten gelir. Evrenin kuralı, kuvvetin karşı kuvvetle karşılaşmasıdır. İkna satış direnciyle buluşuyor. Promosyona ne kadar çok para harcarsanız, piyasa fiyatınızı o kadar yükseltmek zorunda kalacaksınız. Böylece eninde sonunda bir fiyat direnci tavanı yaratacak ve ürününüz ile rakibinizinki arasındaki farkı daraltacaksınız.

Hiçbir zaman, enerji veya çaba harcamadan başarınızı çeken ve artıran şey nedir? Şöhretin bunu sağlıyor. İtibarınız, bir pazarlama şirketine uydurması için kiraladığınız sahte bir imaj değil, yaptığınız her şeyde öne çıkan ve herkes tarafından açıkça görülen çabanızın gerçek gerçekliğidir. Bazı firmaların isimleri veya etiketleri bile bizde sıcak bir duygu uyandırıyor çünkü zamanla kendilerini bir ürün sunma konusunda kanıtlamışlar.

veya güvenilir ve duyarlı müşteri hizmetleriyle birlikte iyi hazırlanmış, güvenilir ve benzersiz hizmet. Onların itibarı pozitif enerjili ABC'nin etkisidir. Çoğu şirket 200 civarında kalibre ederken (hükümet bürokrasisiyle aynı), bu şirketler 300'lerde kalibre ediyor, bu da onların (sadece işlevsellikten ziyade) insani duygularla rezonansını gösteriyor.

Aklımızda tuttuğumuz ABC, çekme gücüne sahip mıknatıstır ve hiçbir maliyeti yoktur. Eğer iyi bir iş yapıyorsanız insanlar sizi araştıracaktır. Bu, orada olduğunuzu, hangi hizmetlere sahip olduğunuzu, bu haftaki özel etkinliklerinizin neler olduğunu ve çalışma saatlerinizin ne olduğunu onlara bildirmemeniz gerektiği anlamına gelmez. Bu iş hayatında eski bir aksiyomdur.*Memnun müşteri en iyi reklamdır*. Herkes başını sallıyor ve "Ah evet, bunu biliyorum" diyor ve sonra bunu görmezden gelmeye devam ediyorlar.

İzlenecek iyi bir kural, belirli bir kısayolu kullanma isteğinin işinizi mahvetme riskine değip değmeyeceğini kendinize sormaktır. Görünüşte önemsiz olan "dünün çörekleri" örneğini düşünün. Günün sonunda hâlâ bir düzine donutunuz kaldı. Ertesi gün onları bugünün çörekleriyle birlikte cam kaba koyarsınız. Eğer onun yerine şunu söyleseydinDÜN'S DONUTLARİndirimli fiyatı gösteren küçük bir işaretle hepsini satarsınız ve donutlar tamamen bitmezse işiniz için herhangi bir risk almazsınız. Müşterinin herhangi bir şikayeti olmayacaktı çünkü üzerlerinde açıkça "dünün çörekleri" yazıyordu. Ancak bunları vitrine koyar ve günümüzün çörekleri olarak satarsanız fazladan bir dolar kazanabilirsiniz. Ancak müşteri aileye şikâyette bulununca “Bilmiyorum; bu çöreklerde bir şeyler var. Onlar bir hayal kırıklığıdır; her zamanki gibi değiller” – bütün bir ailenin gözündeki itibarınızı zedelemiş olacaksınız. O ailenin arkadaşları ve başka akrabaları var.

İtibarınıza zarar verecek bir kısayolu asla kullanmayın. Müşterilerinizin neler olup bittiğini bildiğini varsayarsanız haklı olursunuz. Aslında insanlar *Yapmak*“ne olduğunu söyleyemeseler bile, sadece bil”. Kaliteden uzaklaşmayı rasyonelleştirmek, “Bilmedikleri onlara zarar vermez” gibi alıntılardaki zorlamadan kaynaklanmaktadır. Bu doğru. “Bilmedikleri şey onları incitmez” ama sizi kesinlikle incitecektir! Bunu bilinçli olarak bilmeyecekler; ancak bunu kesinlikle bilinçsizce biliyorlar. Bu hayatın her alanında geçerlidir.

ADIM 6: GÜVENİLİRLİK

Tutarlılık ve güvenilirlik sunun.

Başarının en büyük bileşenlerinden biri, insanların size çeşitli şekillerde güvenebileceklerini bilmeleridir. Çalışma saatlerinizi değiştirmek, erken kapatmak gibi basit bir şey her türlü müşteriyi kaybedebilir. Kolaylığa değer verirler ve zamanlarına saygı duyarlar. Bilinç Haritasında bütünlük seviyesinden geldiğinizde, başkalarının mutluluğuyla ilgilenirsiniz. Örneğin İsteklilik düzeyinde (kal. 310), niyetiniz her müşteriye verdiğiniz hizmette güvenilir ve güler yüzlü olmaktır. Kendinizi onların yerine koyarsınız ve onların deneyimlerini olabildiğince harika ve kolay hale getirmek için elinizden geleni yaparsınız.

Çalışmayan telesekreter, kaba çalışan, tek bir kasa görevlisinin olduğu uzun kuyruk, restorandaki kirli halı veya tabela gibi tüm küçük sapmalardan kaçınmak önemlidir.ÖĞLE YEMEĞİNE ÇIKTI. Kendine sor,*İşletmem dünyada ihtiyaç duyulan şeyleri sağlamaya ne kadar müsait?*Birçok işletme yalnızca hafta içi açık oldukları ve saat 5'te kapandıkları için kapanıyorÖĞLEDEN SONRAMuayenehanelerinde yer almaya başlayan genç doktorlara danışmanlık yaparken onlara her zaman şunu söyledim: "İnsanların karşılayabileceği ücretler talep ederek başlayın ve akşamları ve cumartesi günleri müsait olun."

İnsanlar için kolaylık ne kadar değerlidir? Cevap:*bolca*.

ADIM 7: ASLİYET

Yalnızca tek bir müşterinin olduğunu ve bunun da insan doğasının kendisi olduğunu unutmayın..

Hizmet vereceğiniz tek bir müşteriniz, memnun edeceğiniz tek bir müşteriniz olduğu ve tek bir müşterinin adının olduğu şeklindeki temel kuralı aklınızda tutarsanız hata yapamazsınız.*insan doğası*. Kimin tenini giymiş olursa olsun herkesin içindeki müşteri aynıdır. Müşterinizi anlamak kolaydır. Kendinize bir üründe hangi nitelikleri aradığınızı sorun. Kelimenin şu olduğuna dikkat edin*nitelikler*. Eğer içinde aradığımız nitelikler yoksa hiçbir fiyat onu bize satmaz.

Bu alanda zihnin, insanların karakterindeki zayıflıklara yönelme eğilimini izlemelisiniz. Olumsuzluğa hitap ederseniz,

kâr. Oldukça iyi bir şekilde hayatta kalabilirsiniz; ancak asla başarılı olamayacaksınız. Hasta ve sapkın olanla gizli anlaşma yapmak, "iki ayakkabılı" olmak değildir; gerçekçi olmaktır. Hiç evreni kandırabilir misin? Kinesiyoloji bilimine göre hayır. İnsanlar gerçekler hakkında bilinçli bir bilgiye sahip olmasalar bile, konu hakkında hiçbir bilgisi olmayan tamamen yabancı kişileri test ettiğimizde, dürüstlüğün olmadığı bir şeye odaklanırlarsa zayıflayacaklarını göreceğiz.

Evrendeki her şey diğer her şeyle bağlantılıdır. Bu gerçeği ilk anladığımızda bir süreliğine biraz paranoyak olacağız ama bu tedavi edici bir paranoya olacak. Birisi bir "bağırsak çıkarma bebeği" üretseydi, hari-kari bıçağı, gerçekçi bağırsaklar, elektronik çığlık ve plastik kan sızıntısıyla tamamlanmış onu satın alacak pek çok tuhaf insan olurdu. Birisi de bundan kâr edebilir.

Ancak bu tür lezzetlerin satıcıya maliyeti çok büyüktür. Onlar için görünmez ama herkes tarafından oldukça görülebilir. Son iki paragrafta anlattıklarımız insanın doğası değil,*insanlık dışı* doğa. Kendimiz zayıflamadan zayıf olanın ihtiyacını karşılayabileceğimizi sanıyorsak kendimizi kandırıyoruz. Bu kirleticidir.

İnsan ahlakını ihlal eden ve bundan çıkar sağlıyor gibi görünenler bir an için iyi görünebilir. Ancak hayatlarını uzunlamasına detaylı olarak incelediğimizde yaşanan yıkımın anlaşılması şaşırtıcıdır. Bir şeye karşı çıkarak onu fetheder miyiz? Hayır. Onu fethetmemizin yolu büyümek ve ondan uzaklaşmaktır. Hayatımızdaki bir şeyin hayata karşı, olgunlaşmamış veya yüzeysel olduğu açıkça ortaya çıktığında, bu aslında kılık değiştirmiş bir kibirdir. Bunda sevgi ve iyi niyet olmadığını anladığımızda bu konuda suçluluk mu duymalıyız, kendimizi cezalandırmalı mıyız, yoksa reformcu mu olmalıyız? Hayır. Aksine, çözüm olgunluk ve bilgeliktir. Bilincimiz, ona boyun eğmediğimizde veya ona karşı savaşmadığımızda onun ötesine geçer. Bilinçlendikçe ve bilinçlendikçe ördek öldürmek artık bize cazip gelmiyor. Skeet'e geçiyoruz. V şeklinde uçan ve korna sesi çıkaran kuşlar, hayatta kalabilmek ve gelecek yıl için yeni bir sürü yetiştirebilmek için güneye doğru ilerlemeye çalışıyor.

Bir keresinde küçük bir kasabayı ziyaret ederken yerel bir esnafa "Herkes nerede?"

“Eh,” dedi, “sincap sezonu bugün açılıyor.” Görünüşe göre kasabanın tüm he-adamlarının öldürecek yaban hayatı kalmamıştı: ayılar, dağ aslanları, geyikler, geyikler, koyunlar, geyikler, ciritler, kirpiler, kunduzlar, tilkiler, bufalolar, mustanglar, kuğular, ördekler, güvercinler, kumrular ve hareket eden başka herhangi bir şey. Şimdi aşağıdaydılar

sincaplara. Yüksek güçlü bir tüfeğin veya av tüfeğinin küçücük bir sincaba yapabileceklerinin katıksız tuhaflığı anlaşılmaz. Güvercin ve sincap avcılığı 65'te kalibre ediliyor.

Maddi kazanç veya anlık heyecan uğruna kasten cana kıymanın bedeli nedir? Başkalarındaki olumsuzluklara hitap eden kişiye maliyeti nedir? Araştırılan uzun vadeli vakalarda kişiye maliyeti çok büyüktür. Bu tür insanların gerçek bir kişisel gücü veya çekiciliği yoktur. Sadece oldukları gibi davranarak durumu dönüştürme gücüne sahip değiller.

İçsel güçten gelen insanlar, yalnızca varlıklarıyla durumu dönüştürme kapasitesine sahiptir. Onların varlığı tek başına büyük fark yaratıyor. İçsel gücünüze sahip olduğunuzda, önemli olan neye sahip olduğunuz ya da ne yaptığınız değildir. Bu sensin*öyle*. Sahip olduğun şey bu*haline gelmek*. Güç büyüklüktür. Büyüklük boydur. Boy, mevcudiyettir. Varlık, içinizde sahip olduğunuz ABC'den gelir. Satın alınamaz. Kazanılması bile mümkün değil. Bu, içsel asaletlerini doğrulayan ve gizli potansiyellerini besleyen büyüklüğün varlığı sayesinde kendi içlerindeki en iyiyi deneyimlemeye gelen başkaları için ilham vericidir. Dünya bu içsel gücün varlığını sırf “var olduğu” için kabul ediyor.

Nelson Mandela harika bir örnek. Sadece kendi ırksal grubunu değil, tüm Güney Afrikalıları önemseyen ABC'den gelen biri, her şeye rağmen, uzun süredir devam eden insanlık dışı bir apartheid sistemini parçalayacak kadar güçlü bir birleştirici ruhu ortaya çıkardı.

ADIM 8: KALİTE

Başkalarında hizmet etmeyi düşündüğünüz kaliteye karar verin ve başkalarında hizmet ettiğiniz şeyin, tam olarak kendinizde ortaya çıkaracağınız şey olduğunun bilincinde olun.

Hizmet ettiğiniz şeyi kendinize çekersiniz. İki efendiye hizmet etmek mümkün değildir. İnsani zayıflığı gidererek güçlü olamazsınız. Gücü destekleyerek güçlü olursunuz. Başkalarının canlılığını desteklediğinizde dinamik olursunuz. Başkalarının büyüklüğünü desteklediğinizde büyük olursunuz. Hayatın güzelliklerini desteklediğinizde güzelleşirsiniz. Eğer gerçekten yürekten geliyorsan endişelenmene gerek yok.

başarı. Dünya seni sevecek, sana sadık kalacak, seni destekleyecek ve her türlü hatanı affedecek.

Bunu göstermek için bir büyüklük örneğine bakabiliriz. Rahibe Teresa (kal. 710) zamanımızın en büyük başarı öykülerinden biridir. Reklama, pazar stratejilerine veya tanıtıma hiç para harcamayan, satış ekibi, Madison Avenue görsel yaratıcısı ve konuşma yazarı olmayan, 90 kiloluk küçük bir kadındı. Ancak tek yapması gereken küçük parmağını kıpırdatmaktı ve multimilyonlar topladı. Tahtlar onu takip etti. İnsanlar onu bir an olsun görebilmek için binlerce kilometre yol kat eder, güneşin ve yağmurun altında yorgun ve ağrıyan ayaklarla saatlerce dururlardı.

Onun büyüsü neydi? Acaba o bir ünlü müydü? Acaba ünlü müydü? Hayır. Bu sadece her şeyin ABC'si. Aksine, insanlar onun ABC'sini deneyimlemek için onu bir anlığına görebilmeyi ya da onun huzurunda birkaç dakika geçirmeyi umuyorlardı. Deneyimlemek istedikleri şey onun “varlığı”ydı. Hiçbir reklam, pazarlama, imaj yaratma yok ama onun hakkında pek çok kitap yazıldı. Dünya çapında hayran kitlesi vardı. Nobel Ödülü'nü kazandı ve uluslararası alanda zamanımızın en büyüklerinden biri olarak kabul edildi.

Rahibe Teresa'nın büyüklüğü ve gücü, insan doğasındaki en asil niteliklere, yani koşulsuz sevgiye ve yargılamayan şefkate değindiği için ortaya çıktı. Küçük olmasına, buruşmuş olmasına, kamburlaşmasına ve kendine ait parası ya da mülkü olmamasına rağmen tüm kalplerin kalbini sergiledi. Ona katılmak için uzun bir bekleme listesi vardı. Aslına bakılırsa insanlar, onun organizasyonuna katılmaya hak kazanıp kazanmadıklarını görmek için sekiz yıllık bir deneme, test ve hizmet sürecinden geçmek zorundaydı.

Belli ki o bir usta seviyesindeydi. Herkesi geride bırakmıştı. Bu nasıl oldu? Hayırseverlik yoluyla mı? Dünyadaki pek çok insan hayırseverdir. İyilikseverlik yoluyla mı? Hayır. Çok sayıda profesyonel iyi niyetli insan var. Nobel Ödülü alamıyorlar. Onun nezaketinden mi? Hayır. Dünyada pek çok nazik insan var. Neden hepsinin üstünde duruyordu? Çünkü onun bu uyumu, bağlılığı, özverisi ve kişisel fedakarlıkları ancak vefa olarak tanımlanabilecek bir boyuta ulaşmıştı. Birisi hayatını evrensel hakikat ilkesini uygulamaya adadığında, o kişi manyetik hale gelir. Çekim gücünü geliştirirler. Sahip oldukları ve yaptıkları, ne olduklarına göre ikinci plandadır. Başarı adını verdiğimiz şey, dünyanın kabul ettiği ve onlara getirdiği bu kalitedir.

Rahibe Teresa'nın başkalarında kabul ettiği ve bunu yaparak hepimizin onda göreceği muhteşem bir şekilde ortaya çıkardığı şey neydi? Kalküta sokaklarında yoksullara, hastalara ve ölmekte olanlara hizmet ederken onları ölümden kurtarmaya mı çalışıyordu? Yoksullar için para toplamaya mı çalışıyordu? Hayır. Onun hizmet ettiği ve kabul ettiği şey, insan onuru, değeri, değeri, asaleti, sevilebilirliği ve büyüklüğünün içsel gerçeğiydi. Bu nitelikler, dış yaşam durumları ne kadar berbat görünürse görünsün, her insanda içseldir.

O, onlara sahip çıktı ve kendilerinde sahip olmadıkları şeyleri onlara kabul etti. Dolayısıyla onlara ayna gibi davrandı. Ona baktıklarında, inkar ettikleri şeyin yansımasını gördüler: kendi varlıklarının varoluşunun ihtişamı. En aşağıların en aşağısı bile, sadece insan olmanın asli onurunun tanınmasına saygıyı hak ediyor. İnsan deneyimini paylaşmak dönüştürücüdür. Bunu kendi içlerinde görmüş, şahit olmuş ve onun gözlerindeki yansımasını görerek gerçeğini anlamış olarak, yüzlerinde bir gülümsemeyle, bir mutluluk içinde öldüler. Bu gerçek güçtür.

ADIM 9: PAYLAŞMA

Başarıya ulaşmanın yolunun onu başkalarıyla paylaşmaktan geçtiğinin bilincinde olun.

Başarınızı başkalarıyla paylaşmayarak onları başarınızı destekleme güdüsünden mahrum bırakırsınız. Eğer başkalarının başarınızda oynadığı önemli rolü takdir ederek takdir ederseniz, hepsi bunu desteklemek ve kutlamak için size katılacaklardır. Ömür boyu düşman edinmenin yolu, birisinin hayatınıza katkıda bulunmasını sağlamak ve bunu kabul etmeyi reddetmektir. Pek çok insan bunu eşleriyle yapıyor ve ilhamlarının ve çabalarının başarıya ulaşmada oynadığı rolü kabul edemiyor.

Pek çok işletme sorunludur çünkü işletme sahipleri başarılarını çalışanlarla, hele müşterilerle bile paylaşmayı reddederler. Çalışanlar, kişisel olmayan uzak bir şirket tarafından işe alınan saatlik ücretle çalışıyorlar. Oraya gittiğimizde kesinlikle durum böyleymiş gibi geliyor. Bizi daha az umursayamazlardı. Ayaklarımızı yere vursalar da düşürmeseler de aynı parayı kazanacaklar ve bunu biliyorlar. Motivasyon sıfırlandı. İnsan çabasının temeli ortadan kaldırıldı. Birey olarak onurları ve değerleri reddedildi. Bunlar

mekanik, keyifsiz, sürekli hareket eden çalışanlar. Mekanik ortamda, mekanik insanlar tarafından, fiyat karşılığında cansız bir şekilde sunulan mekanik yiyecekler var. Her ne kadar ucuz olduğu söylense de, dolarlarımızla aldığımızı karşılaştırdığımızda gerçekten çok pahalı. Verimlilik uzmanları ve bilgisayarlar gerçekten günlerini geçirdiler ve tüm deneyimi başarılı bir şekilde insanlıktan çıkardılar.

Buna karşılık, yerel bir süpermarkete gittiğimde her yıl aynı gülümseyen çalışanları görüyorum. Sıradaki müşteriler kasiyerlerle birlikte gülümsüyor ve gülüyorlar. Yaşlı müşteriler marketin önündeki küçük masalarda oturuyor, sohbet ediyor, öğleden sonra kulüp toplantılarını orada arkadaşlarıyla birlikte yapıyorlar. Müdürün tezgahının üstünde bir ödül plaketi var. Şaşırtıcı bir şekilde ödül plaketinde ne yazıyor? “Dostluk Ailesi”ne her yıl verilen ödüldür. Bu sadece bir bireyi değil, bir aileyi tanımaktır. Performanslarına birden fazla kişinin dahil olduğunu kabul eder. Ödül, en çok satışı yapan çalışana değil, en dost canlısı çalışana veriliyor. Bu harika değil mi?

Başarıya ulaşmak ne kadar sürer? Cevap:*tam olarak bir saniye*. Belirli bir şekilde “olmaya” karar verdiğiniz anda, onu zaten elde etmiş olursunuz. Başarı, "dışarıda" olmadığını anladığınız anda sizindir. Bu senin sahip olduğun şey değil. Bu senin yaptığın şey bile değil. Yapmak yalnızca katkıda bulunur ve sahip olmak yalnızca güzelleştirir. bu senin yaptığın şey*öyle*bu başarı yaratır. Belirli bir şekilde olmaya karar vermek gerekli olan tek şeydir. Yüksek lisans derecesine, diplomalara, yazışma kurslarına, sıkıcı derslere veya atölye çalışmalarına gerek yoktur.

Belirli bir şekilde olmaya karar verdiğinizde, insanlar için yeni bir önem ve önem kazanırsınız. Onları çeken şey yaptıklarınız ya da söylediklerinizdeğil, “varlığınızdır”. Onların hayatında olup olmamanız onlar için bir fark yaratır. Onların partilerine katılıp katılmamanız onlar için bir fark yaratır. İnsanlar sizin için çalışmaktan gurur duyuyor. Seni tanımak bir onurmuş gibi davranmaya başlarlar. Olumlu insan nitelikleri bulaşıcıdır.

Başarıyı sağlayan şey, siz bilinçli olarak ifade etmeseniz bile, belirli bir prensibin günün 24 saati sizin için sürekli olarak işlemesidir. O noktada Bilinç Haritasındaki o yüksek enerji alanına doğru yönelmiyorsunuz; onu yaşıyorsun.

ADIM 10: MERHAMET

Hayatın bir geri bildirim döngüsü olduğunun farkına varın.

Hayat sizin geribildirim döngünüzdür. Başkalarında güçlendirdiğiniz şeyleri kendi içinizde de güçlendirirsiniz. Bu klinik gerçeğin çok büyük sonuçları vardır. Bu nedenle çıkarılacak bariz sonuç, başkalarında olumlu olan şeyleri sürekli olarak desteklemenin iyi bir şey olacağıdır.

Sanki tesadüfen olmuş gibi, bazı insanların negatif, bazılarının ise pozitif olduğunu söylüyoruz. Bu hiç de tesadüfi değil. Az önce bahsettiğimiz klinik gerçeğin kolaylıkla gözlemlenebilir bir göstergesidir. İnsanların konuşmalarını dinlersek, bazı insanların olumsuz dedikodular yaptığını, diğer insanların hayatları veya dünya olayları hakkında ellerinden gelen tüm olumsuz gerçekleri anlattığını duyarız. Farkına varmadıkları şey, aynı şeyleri kendi içlerinde de pekiştirdikleridir.

Etrafındaki herkes tarafından aziz olarak nitelendirilen büyükannem, ben çok küçükken şöyle derdi: "Biri hakkında söyleyecek iyi bir şeyin yoksa, o zaman hiçbir şey söyleme." Yıllarca bunun üzerine kafa yormuştum. Ancak bir psikiyatrist olarak klinik olarak deneyim kazandıktan sonra bu ilkelerin işleyişini görebildim ve onun ne demek istediğini anlamaya başladım.

Bir sonraki prensip budur:*Başkalarının başarısını aklınıza gelebilecek her şekilde destekleyin.*Bu aynı zamanda onların başarılarını tanımak ve kabul etmek anlamına da gelir; bu da yalnızca onların içindeki değil, sizin içinizdeki olumluluğu da pekiştirir. Bu, manipülatif pohpohlamayla ilgili değil, daha ziyade mağaza görevlileri, garsonlar, meslektaşlar, aile üyeleri, arkadaşlar, misafirler, gündelik tanıdıklar ve yalnızca geçerken karşılaşabileceğiniz kişiler de dahil olmak üzere karşılaştığınız herkesin olumlu özelliklerine gerçek bir takdirle ilgilidir. Bu size olumluyu aramayı öğreten değerli bir eğitimdir.

Bu yöntem sizi "almak" yerine "vermek" tutumuna yönlendirir. Etrafımızdaki herkes bilinçsizce farklı tutumlara farklı tepkiler verir. İnsanlar, birisinin onlardan bir şey "almak" istediğini bilinçli veya bilinçsiz bir düzeyde bilirler. Onlar tetikte, temkinli ve dirençlidirler. Eğer hayvanlar bile bunu tespit edebiliyorsa, bundan çok daha gelişmiş olan insanoğlunun da bunu tespit edeceğinden emin olabiliriz.

Pek çok insan, "vermek kaybetmektir" şeklinde bir denkleme sahip oldukları için verme tavrını benimsemeye direniyor. Bu geri bildirim mekanizmasını anlamıyorlar; bu nedenle bunu keşfedecek kadar uzun süre çabalamıyorlar*her zaman verdiğimizden fazlasını geri alırız.*Başarı otomatik olarak kendini güçlendirme eğilimindedir. Bu, ivme kazanan ve giderek artan bir kartopu gibidir.

yokuş aşağı zahmetsizce yuvarlanırken boyutu. Başkalarında iyi bir his uyandırdığınızda, onlar da minnettar olurlar ve size karşı olumlu bir tutum geliştirirler, bu da hayatınızın doğasını tamamen değiştirir.

Bazı insanların büyüleyici bir yaşam sürdüklerini söylüyoruz. Bunun, başkalarının gözünde çekici olma zahmetine katlanmalarından kaynaklandığını unutuyoruz. Bu çekicilik içsel bir tutumdur. Fırsatçı, manipülatif veya kazanç için yapılmaz. Onlara bir şey vermemiz için bizi etkilemeye çalışmıyorlar. Bunun yerine, bu insanların doğasının gerçek bir yansımasıdır.

Bu niteliği anlamak için asla başkalarına "iyilik" yapmayın. Nedenmiş? Çünkü iyilik yapmak aslında bir manipülasyondur. Karşılığında bir şey beklediğiniz bir pazarlıktır. Birisi için bir şey yaptıktan sonra onun yükümlü olduğunu düşünüyorsanız, asıl amacı tamamen kaçırmışsınız demektir. Vermek, karşılık beklememek anlamına gelir.

Bu son açıklama hayati önem taşıyor. Çoğu insanın gerçekte yapmaya çalıştığı şeyin başkalarının onayını almak ya da onları borç altına sokmak olduğunu kolaylıkla gözlemleyeceğiz. "Bunu senin için yaptım; şimdi bunu benim için yapmalısın. Bu manipülatif, ödünleşimci, pazarlık pozisyonu kızgınlıkla sonuçlanıyor, öyle ki sık sık şunu duyuyoruz: "Onun için yaptığım onca şeyden sonra." Dişçinin köpeğine tatildeyken bakacağınız beklentisiyle geldiğini biliyorsanız kim "bedava" diş tedavisi ister ki?

Gerçekten bir başkası için bir şey yaptığınızda, bunu herhangi bir karşılık beklemeden, hatta tanınma veya tanınma yoluyla bile yaparsınız. Bunu diğer insanlara önem verdiğiniz için yapıyorsunuz çünkü bizzat yaşam kalitesine katkıda bulunuyorsunuz. Bu, biz yaşamı desteklediğimizde, karşılığında yaşamın da bizi desteklediğine dair derin bir iç anlayışla ulaşabildiğimiz içsel bir sırdır. Elbette bu kulağa felsefi geliyor ancak içsel gözlem ve deneyim yoluyla ulaşacağımız bir gerçektir.

GÜNLÜK BAŞARI UYGULAMALARI

Bu farkındalığa yol açan ve gerçekten başarılı olmak isteyen herkesin her gün deneyebileceği basit uygulama şudur:*trafikte her zaman başkalarının önünüzü kesmesine izin verin*. Bu kulağa çılgınca mı geliyor? Bu uygulamanın içinde başarılı bir insan olmanın gizli, gizli gücü vardır. Bu tekniği uyguladıkça sonunda gerçekten nazik bir insan olmanın zevkini keşfedeceksiniz. Nedir*nazik*Anlam?

Sadece başkalarının hayatını ve mutluluklarını desteklemek anlamına gelir. Başkalarını engellemenin kısa süreli tatmininden, başkalarını desteklemenin getirdiği uzun vadeli içsel farkındalığa geçiş yapacaksınız.

Başkalarının trafiğe çıkmasına izin verirseniz, kendinizi cömert biri olarak hissedersiniz. Başkalarının size teşekkür etmek için el salladığını fark edersiniz. Hayatınız teşekkür, nezaket, şükran ve kazan-kazan sonuçlarıyla dolu hale gelir çünkü bunlar, ayakta durduğunuz ve yaşadığınız ilkelerdir.

Bir sonraki uygulama ise*her zaman bir şeyler yetiştiriyorum*ofiste, dairede, evde veya bahçede. Bu, penceredeki domates olabilir, bir bonsai bitkisi olabilir, küçük kaktüsler olabilir ya da insanların hoşuna giden herhangi bir şey olabilir. Bu sadece pencere önündeki sardunyaları sulamak olsa bile, kişisel sorumluluğunu üstlendiğiniz bir şey olmalıdır. Nelson Mandela'nın cezaevindeyken bile atılmış bir çöp kutusunda domates yetiştirdiği ve emeğinin meyvelerini hapishane gardiyanlarına ve ailelerine dağıttığı dikkat çekiyor.

PUSULA'NIZI HİZALAMA

Başarı kapasitesi herkesin elindedir. Herhangi birimiz başkalarının kendilerini iyi hissetmelerini sağlayabiliriz. Bunu yaparak kendimiz hakkında iyi hissetmeye başlarız. Bu durum silinmeye başlar ve pusulamızı, başarının yalnızca bizim dönüştüğümüz şeyin otomatik bir yan ürünü olduğu, giderek daha olumlu bir yöne doğru yönlendirir.

Gelişmiş araştırmalar, evrendeki tüm olayların içinde fark edilebilir bir model ve düzenleme ilkesinin bulunduğunu göstermiştir. Aslında düzenleme ilkesi olmasaydı evrenin oluşması bile mümkün olmazdı. Organizasyon ilkelerinin farklı güç düzeyleri vardır. Artık güçlü insanların başarısının sırlarından birine sahibiz. Tüm yaşamları, çok yüksek ve güçlü ilkelere tam ve tam uyum ve bağlılıkla otomatik ve zahmetsizce düzenlenir. Mahatma Gandhi Britanya İmparatorluğunu böyle yendi.

Güç, yaşamı destekleyen baskın çekici kalıplara uyum sağlamaktan gelir. Bu yönelimi gerçekten başarılı insanların zarafetinde ve dostluğunda görüyoruz. Başkalarını rahatlatmak, onların rahatını ve refahını desteklemek isterler. Sanatsızlıkları, saflıkları ya da beceriksizlikleri bile genel bir zarafet bağlamı içinde yapılıyor. Sanki bilinçsizce tuhaf olmanın en zarif olduğu zamanı biliyorlarmış gibi. Bu tam bir gariplik

diğer insanları rahatlatır. Hayatımızda birdenbire bir şeyi unutmuş gibi davrandığımız ya da telaşlandığımız ve tek amacımızın diğer kişiyi rahatlatmak olduğu bir anı ne sıklıkla düşünebiliriz? Bu, gelmek için iyi bir alandı ve bize, başkalarını düşünmemizin, o anın ihtiyaçlarına uygun otomatik bir zarafet getirdiğini garanti eder.

Başarı ne sahip olduğumuz ne de yaptığımız bir şeydir. Bu, ne olduğumuzun otomatik sonucudur. Yaşamlarımız ve dünyada başardıklarımız yalnızca kendi içimizde gerçekte ne olduğumuzun ve hizmet etmeye karar verdiğimiz şeyin sonucudur. İşimizi kolaylaştıran da bu gerçektir.

Gemiyi yönlendirirken, pusula üzerinde sadece bir derece yön değiştirirsek, birkaç günlük yolculuktan sonra, rotamızı bir derece bile değiştirmemiş olsaydık, bulunduğumuz yerden yüzlerce, yüzlerce mil uzakta olacağız; bu nedenle içsel tutumumuzdaki ufak bir değişimin yaşamlarımızda çok büyük sonuçları olabilir. Belki de bunu iyileşmekte olan bir alkolik ya da bağımlıdan daha iyi kimse bilemez.

ALTINCI BÖLÜM

BAĞIMLILIKTAN ÇIKIŞ YOLU

Bağımlı olduğumuz şey bir madde değil, gerçek Benliğimizin deneyimi, tüm yaşam için bir iç huzur ve sevgi durumudur.

Klasik film*Kayıp Ufuk*daha yüksek bir bilinç seviyesine doğru olan bu uyanış yolculuğunu ve ardından ne olursa olsun onu arama dürtüsünü gösterir. Ronald Coleman, Himalayalar'daki bir uçak kazasından sağ kurtulan ve kendisini Shangri-La (yaklaşık 600'de kalibre edilen, zamansızlık ve koşulsuz sevgi durumu) adlı güzel bir vadide bulan kahraman Robert Conway'i canlandırıyor. Conway, İngiltere'deki sıradan hayatına (yaklaşık 200 kalibrelik bir hayata) döndüğünde başarıyı yaşar ama Shangri-La'da yaşadığı o derin huzurla kıyaslandığında hiçbir tatmin bulamaz. Bu, ne pahasına olursa olsun o içsel bilinç durumuna geri dönme arzusunu yaratır. Shangri-La'ya (filmde bir yer olarak tasvir edilen ama aslında bilincin içinde olduğunu bildiğimiz) geri dönebileceği geçidi bulmak için hayatını riske atıyor.

Alkollü içkilerin, bağımlının uyuşturucu kullanmasının veya herhangi birimizin "kendini daha iyi hissetmek" için bulduğumuz diğer yollara başvurmasının nedeni budur. Bilinç seviyemizi düşükten yükseğe kaydırmaya çalışıyoruz. Korku (kal. 100) yüzünden felç olduğumuzda, bir hap ya da bir içki içerek anında kendi içimizdeki Sevinç'i (kal. 540) deneyimleyebilmemiz, mutlu ve özgür hissedebilmemiz ve hatta hayatın kendisi haline gelebilmemiz harika bir keşif. partinin. "Kafaya çıkmak" için elimizden geleni yaparken, yalnızca o içsel Shangri-La'ya giden kapıyı bulmaya çalışıyoruz.

BAĞIMLILIK HAKKINDA GERÇEK

Neyi deneyimlemek istediğimiz konusunda dürüst olduğumuzda, o nedir? Bizim dışımızdaki madde ya da herhangi bir şey değildir. Bunlar sadece düşük duyguları geçici olarak bloke eden ve aslında peşinde olduğumuz şey olan kendi doğuştan gelen Yüksek Benliğimizi deneyimlememize izin veren mekanizmalardır. Aslında çoğu insan günü zevk arayarak ya da en azından içsel bilinç durumlarını değiştirmenin bir yolunu arayarak geçirir. Uyuşturucu ve alkol hızlı bir çözümdür, çünkü saniyeler içinde rahat ve mutlu bir duruma gelebiliriz.

Başlangıçta işe yarıyor. Eğer bu doğru olmasaydı kimse bunu yapmazdı. Ancak rahatlama sadece bir anlığınadır. Hafıza üzerinde çalışıyoruz, dolayısıyla onun çalışmadığını fark etmemiz biraz zaman alıyor. Ancak zamanla yapay olarak tetiklenen bir mutluluk deneyimi olduğu için eşit ve zıt bir borçluluk yaratmıştır. Evren ne zaman aldatıldığını bilir. Acı, rahatsızlık ya da huzursuzluk yalnızca ertelendi, çözümlenmedi. Kaygı, keder ya da kızgınlık, daha sonra dikkate alınmak üzere bir anlığına bir kenara bırakıldı. Bilinç Haritasında yükselmek için yapay yolların kullanılması işe yaramaz. Onlarla yüzleşme ve onların üzerinde çalışma cesaretine sahip olarak alt seviyeleri aşarız ve sonra enerji alanımız, özgürleşmeyi arzulayan diğer kişiler için bir taşıyıcı dalga haline gelir.

İşte can alıcı nokta:*Asla o yüksek bilinç durumunu aramaktan utanmayın ve asla onu deneyimlemeye çalışırken kullanılan çeşitli yöntemlerden utanmayın.*Uyuşturucu ve alkol yoluyla aradığımız hedef utanılacak bir şey değil. Tüm manevi dünya bilincin bu daha yüksek durumunu arıyor. Bu, Yüksek Benliği ve bilincin en yüksek seviyelerini deneyimlemek, yapabileceğimiz en büyük arzudur ve bazı dinlere göre, maddi dünyanın ötesine geçmek için ruhsal bir uyanış olan bu arzuya ulaşmak bile sayısız yaşam alır.

Bağımlılık ruhsal uyanışın bir yoludur. Bazı insanlar için bu, başka tür bir güçsüzlük yoluyla gerçekleşir; bir çocuğunu veya sevilen birini kaybetmek, ölümcül bir teşhis, umutsuzluğun derinliklerine dalmak. Yüksek Benlik zekidir ve bizi uyandırmak için gereken uçurumun üzerinden atacaktır. Tamamen umutsuzluktan teslim olmaya geliriz ve teslimiyetten tevazu doğar ve sonsuza kadar kaybettiğimizi sandığımız yüksek duruma ancak şimdi geri döneriz. *olmadan*ilaç, bu yüzden daha istikrarlı ve gerçekten özgürleştirici. Ego zayıfladığı için meditasyon yapmak ya da dua etmek için oturduğumuzda (ateist olsun ya da olmasın fark etmez) daha yüksek bir şeye ulaşmayı istediğimizde bu gerçekleşir. Dibe vurduğumuzda ego çatlar ve bu da eskiden alkol yoluyla ulaştığımız alana erişmemize olanak sağlar.

ilaçlar, ancak artık çok daha iyi çünkü hiçbir olumsuz etkisi yok. Uyuşturucu ya da alkolle aradığımız şeyin her zaman içimizde olduğunu öğreniyoruz. Bunun için çabalamadan ortaya çıkar. Olumsuzlukların ortadan kaldırılmasıyla birdenbire her şeyin güzelliği ortaya çıkar.

ENERJİ ALANLARI VE BAĞIMLILIK

Artık uyuşturucu ya da alkol deneyiminde neler olduğunu anlayabiliyoruz. Bu son derece çekici, neşeli enerji alanı, bizzat yaşamın enerji alanı, her zaman parlayan güneş gibidir. Düşük enerji alanları o iç güneşin deneyimini engelleyen bulutlar gibidir. Bir uyuşturucu ya da alkol, daha düşük enerji alanlarının deneyimini engeller ve daha yüksek bir enerji alanının deneyimine izin verir. Eğer 560 seviyesinin altındaki tüm enerji alanlarını bloke edebilseydik, geriye kalan Ecstasy enerji alanını deneyimleyebilirdik. Hatta 560'ın altındaki enerji alanlarının deneyimini engellemek için özel olarak yaratılmış Ecstasy adında özel olarak tasarlanmış bir ilaç bile var. İlaç deneyimiyle birlikte, bir şey farmakolojik olarak düşük enerji alanlarını bloke etti ve daha yüksek bir enerji alanının engelsiz deneyimine izin verdi. Böylece günün sonunda korku, keder, pişmanlık ve kaygıyla dolu olan kişi iki martini içmek için uğrar ve bir anda geçici olarak alt enerji alanlarının üzerinden atlayarak 500 civarındaki enerji seviyesine kadar hareket eder. "yumuşak" olarak adlandırılabilir.

Yumuşak, herkese sevgi duyduğumuz ve onları affetmeye hazır olduğumuz enerji alanıdır. Biz cömert ve uyumluyuz ve bu durumda olduğumuzda bütün çocuklar bizi seviyor; Çocuklar için oyuncak, eşi için çiçek götürüyoruz. Bu yüksek enerji durumu, ilaç deneyiminde aranır çünkü düşük enerji seviyelerini bloke eder. Daha önce de söylediğimiz gibi bunlar bağımlılık yaratan deneyimlerdir çünkü zihin bu durumu bir kez deneyimledikten sonra ona geri dönmek ister.

Alkol ya da bağımlılık sorunu yaşayan bir kişiden ne aradığına, alışkanlık haline gelen ve bedeli ne olursa olsun tekrar tekrar dönmek istediği deneyime bakmasını istediğimizde şunu görüyoruz: içsel bir bilinç durumu arıyorlar. Gerçekte ilacın kendisi bile umurlarında değil. İlaç yalnızca mekaniktir ve o anda bu duruma erişmenin bildikleri tek yoldur. Bu, kişinin kendi varlığını deneyimlemesinin belirli bir yoludur ve zevkli, son derece enerji dolu bir durumdur. Aradıkları şey bu ve eğer bir ilaç engellemiyorsa

Daha düşük enerji alanlarından uzaklaştırıldığından, böylece onların o içsel mutluluk durumunu deneyimlemeleri engellendiğinden, artık kullanılmaz ve değer verilmez. Bağımlılığın uyuşturucu ya da alkole değil, daha yüksek bilinç düzeyine bağlı olduğunu görebiliriz.

Bağımlılığın bazı psikolojik açıklamaları, kişinin alkol veya uyuşturucu bağımlısı olduğunu çünkü korku veya depresyon gibi düşük deneyimlerden kaçtığını göstermeye çalışır. Anksiyeteyi veya depresyonu ortadan kaldıran ancak bağımlılıkla sonuçlanmayan bazı mükemmel ilaçlar vardır, çünkü "yüksek" diye bir şey yoktur. Bu nedenle, depresyonun, kaygının, korkunun veya öfkenin hafifletilmesi, bağımlılık yapıcı maddeler olarak kabul edilmeyen geleneksel ilaçlar tarafından farmakolojik olarak iyi bir şekilde ele alınır çünkü enerji alanlarını insanların daha yüksek durumu deneyimlemesine izin verecek yeterli düzeyde bloke etmezler.

Kişinin içindeki enerji alanına, ona geri dönme arzusunu yaratan o yüksek bilinç durumuna bağımlı olduğunu görebiliriz. Bu kişi bedelini ödemeye hazırdır çünkü zihin, bedeli ne olursa olsun o deneyime geri dönmeyi talep etmeye başlar. Ödeme isteği zamanla artar ve sonunda bedenin kendisini isteyecektir: "Böyle içmeye devam edersen, haftalar ya da aylar içinde öleceksin." Kişi bu konuda ne yapar biliyor musun? Sokağın karşısındaki eski dostu Joe'nun barmeninin yanına gider, bir martini sipariş eder ve "Bil bakalım bugün doktor bana ne dedi?" Bu noktada barmen ona eski güzel zamanlar için bir içki verir ve vücuda veda öpücüğü verirler. İnsanların bu bilinç durumuna bağımlılık karşılığında ödemeye hazır oldukları bedeli görüyoruz.

Bu bilinç düzeyine uyuşturucu deneyimi yoluyla erişmemiş insanları şaşırtıyor. Bağımlı ya da alkolik, Barış ya da Mutluluk dediğimiz bu enerji alanına geri dönmek için her şeyi feda etmeye hazırdır.
- iç Shangri-La.*Kayıp Ufuk*belli bir bilinç durumu uğruna tüm yaşamı feda etme isteğini göstererek bize bağımlılığın nedeninin öyküsünü anlatıyor.

BAĞIMLILIKTAN NEDEN VAZGEÇMELİYİZ?

Bağımlılık gerçeği deneyimlemek için yanlış bir başlangıçtır çünkü işe yaramaz. Dolayısıyla alkol, uyuşturucu ya da diğer maddeleri bırakmanın nedeni

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

bağımlılığın “yanlış” olması değil, artık işe yaramaması nedeniyledir. İşe yaramıyor çünkü uyuşturucu ve alkol yoluyla, düşük enerji alanlarının olumsuzlukları ve olumsuzluklarının yanı sıra, içsel öz saygının giderek kaybolması da beraberinde geliyor. Bu, kişinin hayatında çok olumsuz olaylar yaşamanın başlangıcıdır: ilişkilerin, statünün, mali durumun, fiziksel sağlığın, potansiyelin gerçekleşmesinin ve bedensel organların işleyişinin kaybı, bunların hepsi gerçeğin inkarının getirdiği yokuş aşağı gidişi ifade eder. 200. seviyeden itibaren gerçeğin inkar edilmesi, gücün kendisinin dışına konulmasından kaynaklanmaktadır. Bağımlılıkta kişi, mutluluğunun ve yaşamın anlamının kaynağını dış dünyaya yansıtarak ve bu gücü kendi dışındaki bir maddeye vererek başkalarına vermiştir.

Uyuşturucunun kendi başına daha yüksek deneyimler yaratma gücü yoktur. Bağımlılık ve iyileşme alanında onlarca yıldır çalıştığımız araştırma sorularını, ders dinleyicilerindeki yüzlerce kişiyle ve bağımlılık sorunlarıyla baş etmenin tam ortasında olan kişiler için derslerde klinik olarak test ettik. Kas testi yoluyla gerçeği yalandan ayırmaya yönelik teşhis yöntemini kullanarak şu önermeyi test ettik: "İlaç bu daha yüksek deneyimi yaratma gücüne sahip." Evrensel olarak insanların yüzde 100'ü bu ifadeyle zayıfladı ve bu da bunun bir yalan olduğunu kanıtladı. İlacın hiçbir gücü yoktur. Sonra onlara tam tersi bir öneri sunduk: "İlaç, ego benliğimden gelen enerji alanlarını bloke ediyor ve gerçek Benliğimin neşesini deneyimlememi sağlıyor." Anında sınıftaki herkes ifadenin doğru olduğunu gösterecek şekilde harekete geçti. (Araştırma şu şekilde rapor edilmiştir:*İyileşme ve İyileşme*ve ayrıca “Bilinç ve Bağımlılık” adlı sesli ve görüntülü ders)

Doğruladığımız gerçek şu ki, ilacın bu deneyimleri yaratacak hiçbir gücü yok, ancak negatif enerji alanlarını bloke edecek ve kişinin en azından oyun sahasına girmesine izin verecek farmakolojik kapasiteye sahip. Maddenin yol açtığı deneyim, bunu kendi ilerici ruhsal çalışmasıyla kazanmış olan kişinin deneyimlediği gerçek Mutluluk durumu değildir. Enerji kişinin kendi varlığının gerçeğine yakındır. Şimdi bu bilgiyi bağımlılıklardan kurtulmayı anlamak için nasıl kullanırız?

İYİLEŞMEDE BİLİNÇ SÜRECİ

İyileşmenin başlangıç adımları ironik bir şekilde çoğunlukla başarısızlık gibi görünür. Alışkanlığı kırmaya yönelik girişimler, bunun başarısızlıkla sonuçlanması nedeniyle cesaret kırılmasına, isimsiz bir teröre ve belki de hastaneye kaldırılma ve paranoyaya yol açar. Sakinleştiricilerin bırakılması korku yaratır. Zirveden çıkmak depresyona yol açar. İlacın elinden alındığı anda ilgisizlik ve keder ortaya çıkıyor çünkü o inanılmaz halleri bir daha yaşayamama karşısında umutsuzluk yaşanıyor. Maddeyi bırakmak işe yaramadığında, alkol ve uyuşturucu miktarını artırmaya, utanç ve suçluluk nedeniyle artan bağımlılığı örtbas etmeye yönelik girişimler olur; bu da olumsuzluğu yaşamın her alanına, itibara, maliyeye, ilişkilere ve ilişkilere daha da yayar. kişisel Bakım. "Sadece kontrol etmek için" veya mahkeme kararıyla iyileşme toplantılarına ziyaretler olabilir, ancak manzara hiçbir umut vermiyor ("Benim durumum farklı - onların işine yarıyor ama benim için değil") veya gurur ve inkarı tetikliyor (" O kaybedenlerle hiçbir ortak noktam yok!").

Kişi, kişiden kişiye değişen ancak bilinç içinde ortak bir süreç olan "dibe" ulaşana kadar hazır değildir. Hayat onları içsel bir ıstırapla ya da dışsal bir trajediyle karşı karşıya getirir ve bu da sonunda onları ilk adıma getirir. Oniki Adım'da ifade edildiği gibi, madde üzerinde "güçsüz" oldukları ve hayatlarının "yönetilemez" hale geldiği gerçeğini anlatır.

Bir şey hakkında gerçeği söylemek olumsuzları olumluya çevirir. Cesaret (200) seviyesinde kişi bilinç ve kendini güçlendirme yolculuğuna başlar. Gerçeği söyleme cesareti, beklenmedik bir şekilde ihtiyaç duyulan tüm yardımı getirir. Bu, gerçekle yüzleşmekten korkan kişinin bilemeyeceği bir şeydir. Gerçekle yüzleşme cesaretine sahip olduklarında, yani yaşamın enerjisine evet dediğinde, hayat onlara evet der ve ileriye giden yolu sağlar. Ancak gerçek, alçakgönüllü olmayı ve inkardan vazgeçmeyi gerektirir ve birçok bağımlı bu adımı atmak yerine aslında ölür.

Nihai duruma ulaşma güdüsü, bağımlıda ve alkolikte onayladığımız bir şeydir. Kişi, kendi içsel yüksek bilinç durumunun bu deneyimine bağımlıdır ve en yüksek seviyelere ulaşmak için muazzam bir dürtü sergilemiş, hayatını tehlikeye atmış ve bunun için her şeyden vazgeçmiştir. Amaç geçerli ve asildir. Bu sadece tekniği değiştirmek ve içsel huzur halinin aranmasına gerek olmadığının farkına varmak meselesidir; tıpkı güneşin her zaman mevcut olması gibi, o da her zaman içeridedir, ancak ego bir bulut gibi hareket eder. Bulutlar kalkınca güneş parlıyor. İyileşme, umutsuzluk, suçluluk bulutlarını ortadan kaldırma sürecidir.

utanç, korku, öfke, gurur - tüm düşük enerji alanlarıyla yüzleşerek ve onları bırakarak onları aşmak.

Bir kişi bir bağımlılık için tedavi aradığında, genellikle Bilinç Haritasının en alt kısmında kendinden nefret, pişmanlık ve umutsuzlukla doludur. Apatinin (50) enerji alanı umutsuzluk ve umutsuzlukla kişinin kendine hakim olamadığı bir enerji alanıdır. Umutsuz tam da bu anlama gelir. Örneğin, avukatlara yönelik bir ilçe barosu başkanı, bir pansiyonda tek başına yaşarken kelimenin tam anlamıyla açlıktan öldü. Valium ve alkol karışımına bağımlıydı. Kimseyi yardıma çağırmak için telefonu eline almadı. Bu çapta bir kişinin pek çok arkadaşı vardır ve bunların hepsi ona yardım etmek için her şeyi bırakırdı, ancak o, hiçbir umut olmadığı için telefon görüşmesi yapmanın bir anlamı olmadığını hissetti. Kişinin durumunun bu umutsuzluğu çoğu zaman "Bundan kurtulabilirsin ama benim durumum umutsuz" şeklinde kendini ifade eder.

Apati seviyesinde, kişi için Tanrı ölüdür ve yapabileceğimiz tek şey ona enerji vermektir. Bilinçte devam eden süreç enerji kaybı sürecidir. Kişinin enerjisi kesilmiş, boş ve tamamen morali bozuktur. Cevap, ilgi, sevgi, fiziksel mevcudiyet, beslenme ve onu Kederin bir sonraki enerji alanına taşımak için mümkün olan her türlü yolla o kişiye enerji akıtmaktır.

Keder (75) geçmişle ilgilidir ve kişi boş, şok benzeri bir durumdan çıktığında ağlamaya başlar ve bağımlılığın kendisine mal olduğu kayıptan pişmanlık duyar. Bir rehabilitasyon merkezinde ya da bağımlılıkları onları nereye sürüklediyse orada oldukları için pişmanlık ve kendine acıma duygusu var. Hayata ve bağımlılıklarına üzülürler ve kendilerini Tanrı tarafından tamamen terk edilmiş hissederler.

Bu seviyede geçmişe dair pişmanlık vardır, dolayısıyla kişinin enerji alanını bir sonraki seviyeye yani Korku (100) seviyesine taşırız. Bu noktada kişi, endişe ve endişenin de yardımıyla bağımlılıktan korkmaya başlar. Korkunun gelecekle ilgisi vardır. Kişi artık şişirilmiş bir inkar durumunda değildir; tam tersine söndürülürler. Dünya korkutucu görünüyor ve geçmiş günahlarından dolayı Tanrı'nın kendilerini cezalandırdığını hissedebilirler. Bağımlılığı bir ceza olarak yanlış yorumluyorlar ve gelecekte daha fazla ceza ve daha fazla kayıptan korkuyorlar. Her seviyenin enerjisinin, eğer onunla çalışırsa, onları bir sonraki seviyenin enerjisine nasıl taşıyabileceğini görüyoruz. Kişi daha iyi bir şeyi arzulayarak bağımlılık korkusunu aşar (Arzu, 125'te). İstek ve özlemin kurbanı olmaktan yorulduklarında Öfkeye doğru yönelirler.

Öfke (150), Korku veya Arzudan çok daha fazla enerjiye sahiptir ve bu nedenle Öfkenin enerjisi çok faydalı olabilir; öfkenin kendisi değil, hayattaki çıkmazları ve kurban olmaları nedeniyle öfkelendikleri öfkenin enerjisi. . Bu öfke, yenilgiden uzaklaşmanın bir dönüm noktası olarak yapıcı bir şekilde kullanılabilir. Gurur (175) onları umutsuzluktan kurtarır ve harekete geçerek ve kendilerine ve konumlarına önem verme yönünde yükselmeye başlayarak "gurur meselesi" bir şeyler yapmaya yöneltir ve bu, Cesaret'in bir sonraki enerji alanına doğru harekettir (200).

Gerçeği söyleme cesareti iyileşmenin en önemli adımıdır. Adsız Alkolikler'de On İki Adımdan ilkinin güçlü etkisini görüyoruz - kişinin alkol veya uyuşturucu karşısında güçsüz olduğunun kabul edilmesi - bu artık yüzleşme, baş etme, başa çıkma ve uygun olma kapasitesine izin veriyor. Yeniden güçlenmeyi temsil eder. O zaman dünya bir fırsat olarak görülüyor ve ilk defa açık bir zihnin faydası var ve artık hakikatin zihne girmenin bir yolu var. Gurur (175) kişiyi Cesaret (200) seviyesine taşımak ve gerçeklere bakmak için kullanılabilir. Bunu yapmak, bir sonraki pozisyona, Tarafsızlık'a (250), yani gerçeklere direnmekten vazgeçmeyi ve dünyayı "iyi" bir yer olarak görmeye başlamak için bu direnişten kurtulmayı teşvik eder.

Bu içsel salıverme, kişinin keşfetme, genişleme ve daha sonra yaşamın fırsatlarına evet deme, araştırmaya katılma ve onunla uyumlanmayı kabul etme İsteğine (310) yükselme yönünde içsel özgürlüğü deneyimlemesine olanak tanır. Willingness'ta kişi böylece tüm iyileşme sürecini dostane bir dünyada görme kapasitesini geliştirir ve Adsız Alkolikler ve diğer iyileşme programlarını umut verici ve umut verici olarak görür. Evet, iyileşecekleri konusunda iyimserler.

Kabul (350), bu kararları verecek içsel gücün farkına vardıkları çok güçlü bir enerji alanıdır. Güven, yeterlilik duygusu ve dönüşüm, dünyanın uyumlu olduğunu deneyimlemekle gerçekleşir. Hayat bir yandan insana bir sorun sunmuş, diğer yandan da cevabını sunmuştur. Merhametli bir Tanrı çözümleri sağlar; bu nedenle, her ne kadar bir bağımlılığa sahip olsalar da, etrafta cevapları bulan ve yardımcı olmaya fazlasıyla istekli yüz binlerce insan var. Kişi Mantık (400) düzeyine yükselir ve bağımlılık bilimini ve bunun zihinsel sağlık üzerindeki etkisini anlamak için eğitime enerji harcanır, birçok tıbbi kaynak ve yararlı felsefeler kişinin kendi anlayışına dahil edilir.

Aklın bilgi edinme odağının bırakılmasıyla kişi kendi varlığına değer vermeye başlar ve bambaşka bir maneviyat, şükran, kalpten gelme paradigmasında olan sevgi (500) enerji alanı ortaya çıkar. Kişi, enerjisi doğuştan şifa veren 12 adımlı gruplardan birine katılarak şifa veren bir enerji alanına kendini adamıştır. (AA, 540'ta kalibre edilir.) Kişinin buna uyum sağlama ve şifayı kabul etme isteği çok önemlidir. Bu isteklilik sayesinde besleyici, destekleyici, anlayışlı ve koşulsuz sevgi dolu bir enerji alanında olmanın gerçek gerekliliğinin kabulü gelir. Bu alanda insanlar güvenli bir alanda olduklarını ve orada kalmanın ayıklıklarını ve dolayısıyla hayatta kalmalarını sağladığını biliyorlar. Bu deneyimle birlikte Sevinç gelir ve içsel bir dinginliği deneyimlemenin ve kişinin artık ayrılmaz bir parçası olduğu enerji alanının mükemmelliğini ve birliğini görmenin başlangıcı gelir.

ON İKİ ADIM: BLOKLARI KALDIRMAK

Söylendiği gibi, düşük enerji alanları güneşi engelleyen bulutlar gibidir. - AA'da adlandırıldığı gibi "ruhun güneş ışığı". O güneş her zaman parlıyor; bu sadece onu engelleyen bulutların ortadan kaldırılması meselesidir ve On İki Basamak bir ortadan kaldırma sürecidir.

Adsız Alkoliklerin On İki Basamağı, harika bir etki yaratacak şekilde her insan sorununa uygulanmıştır. Herhangi bir şeye olan bağımlılığın üstesinden gelmek için aynı adımları uygulamak çok faydalı olabilir. Örneğin, kelimeyi değiştirebiliriz*benlik*için*alkol*1. adımda. Bu bölümde, Bilinç Haritasının On İki Adımını uygulayacağız ve tipik bir iyileşme sürecini göstereceğiz.

Adsız Alkoliklerin On İki Adımı

- *Aşama 1:*"Alkol konusunda güçsüz olduğumuzu, hayatımızın yönetilemez hale geldiğini kabul ettik."
- *Adım 2:*"Kendimizden daha büyük bir Gücün bizi akıl sağlığımıza kavuşturabileceğine inanmaya başladık."

- *Aşama 3:*"İrademizi ve yaşamlarımızı, O'nu anladığımız şekliyle Tanrı'nın gözetimine devretmeye karar verdik."
- *Adım 4:*"Kendimizin araştırıcı ve korkusuz bir ahlaki envanterini çıkardık."
- *Adım 5:*"Yanlışlarımızın tam doğasını Tanrı'ya, kendimize ve başka bir insana itiraf ettik."
- *Adım 6:*"Tanrı'nın tüm bu karakter kusurlarını ortadan kaldırmasını sağlamaya tamamen hazırdık.
- *Adım 7:*"Alçakgönüllülükle O'ndan eksikliklerimizi gidermesini rica ettik."
- *Adım 8:*"Zarar verdiğimiz tüm kişilerin bir listesini yaptık ve hepsini telafi etmeye istekli olduk."
- *Adım 9:*"Onlara veya başkalarına zarar verebileceği durumlar dışında, mümkün olan her durumda bu tür insanlara doğrudan düzeltmeler yaptık.
- *Adım 10:*"Kişisel envanter çıkarmaya devam ettik ve hatalı olduğumuzda hemen bunu itiraf ettik."
- *Adım 11:*"Dua ve meditasyon yoluyla, Tanrı'yı anladığımız şekliyle bilinçli temasımızı geliştirmek için çabaladık, yalnızca O'nun bizim için olan iradesinin bilgisi ve bunu gerçekleştirme gücü için dua ettik."
- *Adım 1/2:*"Bu adımların sonucunda ruhsal bir uyanış yaşayarak bu mesajı alkoliklere taşımaya ve bu ilkeleri tüm işlerimizde uygulamaya çalıştık."

◆ The **1. adım**12 adımlı programın en önemli özelliği, kabul etme isteğidir. kişinin alkol veya uyuşturucu karşısında güçsüz olduğu ve alkol veya uyuşturucunun kişinin hayatını yönetilemez hale getirdiği gerçeği.

◆The **2. adım**O halde, "bizi yeniden canlandırması" açısından çok anlamlı hale geliyor akıl sağlığına kavuşmak" kendinden daha büyük bir güç sayesindedir. Böylece ego Tanrı'ya teslim olur (küçük ego benliği Yüksek Benliğin gücüne teslim olur). Haritaya bakarız ve Sevgi, Sevinç ve Barış gibi yüksek enerji alanlarının yaklaşık 500'den başlayıp 600'e kadar ilerlediğini görürüz. Bu enerji alanları, kişiyi bu yüksek değerleri yeniden deneyimleme isteğine geri çeken güçlü bir elektromıknatıs gibidir. bilinç içindeki durumlar. İlaç ya

alkol onlara bu yüksek enerjilere dair geçici bir deneyim yaşattı. Bu nedenle, bununla başa çıkabilmeleri için, uyuşturucu veya alkol deneyimine eşit güçte bir şeyin yerini alacak bir şeye ihtiyaç duyulacaktır. AA'nın (kal. 540) grup enerji alanı ve diğer 12 aşamalı gruplar, kişiyi Yüksek Benliğinin deneyimine en gerçek biçimde mıknatıslanmış halde tutan bir enerji alanı sağlar. Aslında, iyileşme sürecindeki bazı insanlar AA gruplarını Yüksek Güçleri olarak adlandırırlar (örneğin, *TANRI* "Sarhoşlar Grubu" anlamına gelir). 2. adım, böylesine güçlü bir enerji alanının çekiciliğini idare etmek için egodan veya sınırlı küçük benlikten daha büyük bir şeye ihtiyaç duyulacağının gerçekten sezgisel olarak bilinmesidir.

◆ The **3. adım** bundan çıkan karar, yani teslim olmak ve kişinin hayatını "O'nu anladığı gibi" Tanrı'ya devretmeye istekli olması. Kişinin kendi anlayışındaki Tanrı, istekli olmasından dolayı zaten bir dosttur; gelecek vaat eden, merhametli ve duyarlı bir Tanrıdır. Güvenme isteği inanç unsurunu besler, dolayısıyla derin teslimiyetin 3. adımı kişiyi gerçekten 540 ve üzeri enerji alanıyla uyumlanmaya yöneltir. On İki Basamağın geri kalanı artık bilinç düzeyleri açısından anlamlıdır. Bir kişi 540'ın güçlü çekici alanına, Koşulsuz Sevginin ABC'sine uyumlandığında, ABC'nin dışsal seviyesinde iyileşme zamanla kaçınılmazdır.

◆ The **4. adım** herhangi bir şeyi keşfetmek için dürüstçe kendi içine bakmasını söylüyor karakter kusurları ve korkusuz bir ahlaki envanter çıkarmak; bu da kişinin hayatındaki olumsuz olan her şeye ve bunların yarattığı etkiye bakma ve sahiplenme isteğini gerektirir.

◆ Daha sonra aşağıdakileri takip eder **5. adım** kabul etmek için çok iyileştirici bir adım kişinin yanlışlarının kesin doğasını kendine, Tanrı'ya ve başka bir insana anlatması gerekir. Bu adımı atanlar, en derin sırlarını başka bir kişiye, örneğin 12 adım sponsoruna güvenerek, acının kendileri üzerindeki etkisini hafifletir. Utandıkları şey yüksek sesle söylenince etkisini yitiriyor. Bir insan tek bir olay yüzünden 20 yıl acı çekebilir, özgüveni zedelenebilir, sonra paylaşılınca “ne olmuş” olur. Bunu paylaşmak, negatif yükü ortadan kaldırarak enerji alanını değiştirir. Olumsuzlukları ortadan kaldırmak tarihi değil, onun tutulma şeklini değiştirdi

daha önce paslanma ve yok etme kapasitesine sahip olanı çalışmaz hale getirerek değişti.

AA'nın kurucu ortağı Bill Wilson, geçmişle ilgili doğru tutumun, kendinden nefret etmekten, utançtan veya suçluluk duygusuna kapılmaktan oldukça farklı olan "makul bir pişmanlık" olduğunu söylerdi. Bunun yerine, biri kalpten gelir. AA mizahıyla, kabullenişiyle, hafifliğiyle, geçmişi iyileştirme isteğiyle iyileştiren kalbin dilidir.

◆İyileşme o zaman 5. adımdan itibaren devam eder ve eski haline dönme ile ifade edilir. içinde**6-9 arası adımlar**Bunlar aslında onarıcı adımlardır. Bu adımlarda kişi, dünyada onarılabilecek herhangi bir hasarı onarmak ve onarılabilecek çitleri onarmak için gerçekten bir şeyler yapma sorumluluğunu üstlenir; böylece bu sadece zihinsel bir entelektüel egzersiz değildir. İnsan elinden geldiğince dünyaya geri döner ve verilen zararları onarılabilecek derecede onarmaya çalışır. O zaman iyileşme kişinin hayatında gerçek olur ve kişinin geçmişte yaptıklarına ilişkin suçluluk duygusunu hafifletir.

◆ **Adım 10**kişinin kendi içeriğinin sorumluluğunu aldığını söylüyor bilinç ve onu temizleme isteği, günlük olarak bir yaşam biçimi haline gelir. Günlük envanter, neyin dürüstlükte eksik olduğunu, kişinin nerede daha iyisini yapabileceğini ve nerede daha sevgi dolu olabileceğini not eder. 10. Adım, ruhsal ilerleme sürecinin sorumluluğunu üstlenmek ve bunu bir yaşam biçimi olarak taahhüt etmektir.

◆**Adım 11**ilginç çünkü adımların tam olarak yerine getirilip getirilmediğini söylüyor 1-10, kişi ilk etapta uyuşturucu ve alkol aracılığıyla aranan bir şeyle yeniden bağlantı kuracak. Dua ve meditasyonun, kişinin kendi anlayışındaki Tanrı ile "bilinçli teması artıracağını", "yalnızca O'nun iradesinin bilgisini ve bunu gerçekleştirme gücünü isteyeceğini" söylüyor.

Özellikle, 11. adımda "başla" demiyor; "Artış" diyor ve bilinçli temasın zaten gerçekleştiğini varsayıyor. Bu, içsel teslimiyet ve sevgiyi bir yaşam tarzı olarak dürüst bir şekilde taahhüt etme yoluyla gerçekleşir. Kişi Tanrı ile kalp aracılığıyla bağlantı kurar çünkü İlahi olan, Tanrı olan ve Sevgi olan bunların hepsi aynı şeydir. Sevgiyi bir yaşam tarzı olarak, dünyada elinden geldiğince var olmanın bir yolu olarak bağlılıkla kişi, ilk etapta alkol ve uyuşturucu aracılığıyla aradığına benzer, kaya gibi, neşeli bir iç deneyimle yeniden bağlantı kurar.

◆**Adım 1/2**tüm bağımlılık sürecinin neyle ilgili olduğunu ve bunun ne olduğunu ortaya koyuyor doğa bilinç alanındadır. Adım 12, "bu adımların sonucunda ruhsal bir uyanış yaşadığını" söylüyor ve bu da bilinçli olmanın tüm bağımlılık deneyiminin bir sonucu olduğunu doğruluyor. Süreci dürüstlük ve özveriyle takip edenler artık “bu mesajı başkalarına taşıyabilecek” ve bunu hayatının her alanında ifade edebilecek kapasiteye sahipler.

12. adım, bağımlılık sürecinin tüm amacının onları uyandırmak ve onları bir bilinç seviyesinden diğerine taşımak olduğunu söylüyor; uykuda ve farkında değilken uyanık, bilinçli ve farkında olmaya geçmek; bilinçsiz, sorumsuz ve çaresiz bir kurban olmaktan, yaşamlarındaki mutluluk ve başarının ruhsal olarak sorumlusu olarak kendilerine sahip olmaya geçiş. Bu, mutluluğun kaynağını kendi dışına koymayı engeller. Bunun yerine, mutluluğun kaynağının yaşamın kaynağıyla aynı olduğunun ve ruhsal olarak bilinçli bir kişi olarak kendine sorumlu bir şekilde sahip çıkmaktan kaynaklandığının farkına varırlar.

Bağımlılıklar giderek ölümcül hastalıklardır ve onlardan kurtulmanın tek yolu ruhsal olarak giderek daha bilinçli ve daha bilinçli olmaktır. Yaşamın kendisi, her kişinin Yüksek Benliğinin seçtiği ve onları büyümeye zorlayacak bir şeyle büyük bir öz yüzleşme yoluyla bilinçli olmaya bağlıdır, çünkü geri dönüş yoktur. Tek seçenek iradelerini Tanrı'ya (egodan daha yüksek olana) teslim etmek ya da delirip ölmektir. Beyin hücreleri bir kez programlandıktan sonra yeniden programlanmaz. Birisi bağımlılık sürecine girdiğinde artık ipin ucundadır ve geri dönüşü yoktur. Yalnızca kişinin kendisiyle ilgili gerçeğe sahip olmasıyla yüzleşme vardır. İyileşme, bu süreci kabul etmeye, sevinçle ilerlemeye ve minnettar olmaya bağlıdır.

SEVGİ dolu bir grubun iyileştirici gücü

12 adımlı grupların enerji alanı Koşulsuz Sevgidir (540). Çukurdan çıkmanın yolu başkası için endişelenmektir. Her sevgi eylemiyle, her sevme niyetiyle, kendimizi ve başkalarını affetme isteğimizle daha da yükseliriz. Koşulsuz Sevgi, bir başkasının ne yapıp ne yapmadığına bağlı, duygusal iniş çıkışlı bir duygu değildir. Sevgi başkasından bize gelmez. Aşk içsel bir karardır

her zaman seçmek istediğimiz bir bilinç durumu yaratır. Bu seviyeden itibaren insanlar onları sevmemizi engelleyecek hiçbir şey yapamazlar.

İyileşme sürecindeki insanlar Sevginin bulaşıcı olduğunu keşfederler ve bunu ozmoz yoluyla, yani seven insanlarla takılmak suretiyle deneyimlerler. Fiziksel bedenin etrafında ve içinde, o enerjinin frekans seviyesiyle titreşen bir enerji bedeni vardır. Titreşim ne kadar yüksek olursa, güç de o kadar büyük olur. Bilinç Haritasında üst bilinç seviyelerindeki titreşimler, 200'ün altındaki seviyelerdeki titreşimlerden çok daha güçlüdür. Tanrı'ya inanmaya gerek yoktur. Gerekli olan tek şey, şifa enerjisi gönderen insanlarla birlikte bir odada oturmak ve kişi Sevginin enerjisini alacaktır. Benzer şekilde, eğer güneşte otururbut ısınmaktan kendimizi alamayız!

12 adımlı bir toplantıya sayısız sorun nedeniyle depresif veya "kötü" hissederek girmek ve daha sonra sorunlardan bahsetmeden daha yüksek bir seviyeden çıkmak yaygın bir deneyimdir. Grubun Koşulsuz Sevgi enerji alanı bizi "Neden üzüldüğümü bile bilmiyorum" alanına yükseltir. Hayatın gerçeklerinin hiçbir şey ifade etmediğini keşfederiz. Onlara yaşam deneyimimizi veren yalnızca onlar hakkında ne hissettiğimizdir ve gerçekler hakkında ne hissettiğimiz, bilinç seviyemiz tarafından belirlenen bakış açımıza bağlıdır. Böylece bakış açısı değiştirilerek, yani daha yüksek bir bilinç düzeyine geçilerek her sorun ortadan kaldırılır. Sorunları çözmek zorunda değiliz; onların ötesine geçiyoruz.

“Osmoz Yoluyla Elde Ediliyor”

Sevgi dolu gruplara katılmanın en büyük avantajı, gelişmiş düşünce formlarını taşıyan insanların yanında oturuyor olmamızdır. Kayıtsızlık, depresyon ve diğer olumsuzluklardan kurtulmanın tekniği, mücadele ettiğimiz sorunu çözen başkalarıyla birlikte olmayı seçmektir. Bu, kendi kendine yardım gruplarının en büyük güçlerinden biridir. Negatif bir durumda olduğumuzda, negatif düşünce formlarına çok fazla enerji vermiş oluruz ve pozitif düşünce formları zayıf olur. Daha yüksek titreşimde olanlar, olumsuz düşüncelerinden arınmış, olumlu düşünce formlarına enerji vermiş kişilerdir. Sadece onların yanında olmak bile faydalıdır. Bazı 12 adımlı gruplarda buna "kazananlarla takılmak" denir. Buradaki fayda psişik bilinç düzeyindedir ve pozitif enerji aktarımı vardır.

ve kendi gizli olumlu düşünce formlarımızın yeniden aydınlatılması. Aynı zamanda “ozmoz yoluyla elde etmek” olarak da adlandırılır.

Düşüncelerin belli bir elektromanyetik enerji formu vardır. Karşılaştığımız yaşam sorunlarını çözmüş insanların huzurunda oturduğumuzda, onların içsel başarıları bizi sözsüz olarak etkiler ve böylece düşük seviyeli enerjimizin yerini daha yüksek bir düşünce formu alır. Bu yüksek düşünce formu sorunu altın bir fırsat olarak görüyor. Toplantı öncesinde kayıp olarak gördüğümüz şeyi, sözsüz aktarım sayesinde artık kazanç olarak görüyoruz. Gerçekler değişmedi ama bilinç düzeyimiz değiştiği için duruma bakış açımız değişti. Değişim, söylenen sözlerden dolayı değil, enerji alanı yüksek bilgeliği taşıyan sevgi dolu insanların aurasının varlığında meydana geldi. Basitçe söylemek gerekirse, tuttuğumuz şirketten olumlu ya da olumsuz etkileniriz. Bizimle aynı sorunu yaşayan başkalarıyla birlikte olmayı seçersek, bir sorunun üstesinden gelmemiz pek olası değildir.

Sevgi, başkalarıyla paylaşabileceğimiz enerji bolluğundan gelir. Kendi içsel olumsuzluğumuz ele alındığında, bol miktarda sevgiye sahip oluruz ve onu başkalarıyla paylaşmaya başlayabiliriz. Enerjimiz olumsuz duygulara bağlı olduğunda başkalarıyla paylaşabileceğimiz pek bir şey kalmaz. Aslında bizim için bunlar yok çünkü biz tamamen kendimize odaklanmış durumdayız. Ancak doyduğumuzda ve taştığımızda başkalarıyla paylaşmaya başlayabiliriz. Hızlı bir şekilde iyi hissetmenin yolu, sevgi dolu birinin aurasına girmektir. Onlara yakın oturun, onlara sarılın, onlarla uyuyun, kollarınızı onlara sarın, onlarla birlikte olun. Sevgi dolu bir varlığın aurasında olmak, otomatik olarak yükseltilmektir ve her şeyi farklı göreceğiz. Sonunda biz de başkalarına yardım eden aynı lütuf kanalı haline geliriz.

Şükran, Lütuf ve Huzur

12 adımlı toplantılardaki konuşmacıların neden alkolik veya bağımlı olduklarına şükrettiklerini söyledikleri artık anlaşılıyor. Yeni gelen için bu gerçekten delilik gibi geliyor. Minnettar? Bağımlı ya da alkolik oldukları için nasıl minnettar olabilirler? Çünkü o hastalık ve acılar onları büyümeye, bilinçlenmeye zorladı. Onları farkındalık sahibi olmaya ve dolayısıyla süreç için minnettar olmaya zorladı. İlk başta kızdılar ve direndiler ama sonra kabul ettiler ve kabul ettiler. Sevmeye, neşeyi tatmaya başladılar ve

Nihayet neredeyse her toplantıda dua ettikleri Huzur denilen duruma ulaştılar:

Tanrım, bize kabul etme sükunetini ver
değiştiremeyeceğimiz şeyler,

Yapabileceğimiz şeyleri değiştirme cesareti,

ve farkı bilmek için Bilgelik.

Minnettarlıklarında, bunun onların kaderi olduğuna -bunu yapma şeklinin ve seçilen yolun- olduğuna dair içsel bir biliş vardır ve bu da, bu büyük anlayışa başka türlü asla ulaşamayacaklarının farkındalığıyla sonuçlanır. Bazılarımızın bunu bu şekilde deneyimlemesi gerekiyor. Teslim olmak ve Tanrı'yı bulmak için egonun dibe vurması gerekir. Dibe vurup teslim olanlar için, bilincin doğasına dair daha büyük bir anlayışla birlikte büyük bir minnettarlık ortaya çıkar. Utançtan Barışa kadar tüm Bilinç Haritasını dolaştık ve şimdi kendi yaşanmış deneyimlerimizden şunu doğrulayabiliriz: Tanrı'ya teslim olanlar Tanrı'nın armağanlarını alırlar.

BÖLÜM III

Bilinci Geliştirme

Bu bölümde Dr. Hawkins, Bilinç Haritası aracılığıyla bilincin nasıl ilerlediğini anlatıyor. Dr. Hawkins, bu haritanın tüm alanlarını gezmiş biri olarak olağanüstü deneyiminden yola çıkarak bize takip etmemiz gereken ilkeleri, üzerinde çalışmamız gereken uygulamaları ve kaçınmamız gereken tuzakları veriyor. Birçok gezgin yol boyunca kaybolur. Denizi başarıyla geçen deneyimli bir denizcinin rehberliği olmasaydı, acemi bir denizci bunu nasıl başarabilirdi? Dr. Hawkins bize sadece Haritayı vermekle kalmadı. O da var Bölüm III, yolculuğun her etabında nelere dikkat edilmesi gerektiği ve belirli zorluklarla nasıl baş edileceğinin ayrıntıları yazılmıştır.

Bize şaşırtıcı bir şekilde egonun "tanıdık" olana tutunduğunu ve harika olsa bile değişime direndiğini anlatıyor. Bu nedenle bize egonun küçüklüğünden kurtulmanın adımlarında rehberlik ediyor. Egoya ve onun sınırlamalarına karşı şefkatin çok önemli olduğunu söylüyor. Kendimizdeki veya başkalarındaki egoyu kınarsak, onu güçlendiririz.

*Bir ego engeli, hatta tüm hayatınız boyunca sahip olduğunuz bir engel, eğer bırakmaya yönelik ruhsal bir irade varsa, anında aşılabilir. İşte Dr. Hawkins'in kitabından bir hikaye*Salıverme*Bu, tek bir atılımın sizi tüm Haritaya nasıl götürebileceğini gösteriyor. Bu adam Kayıtsızlık içinde sıkışıp kalmıştı: "Dans edemem", aslında "Dans etmeyeceğim!" anlamına geliyordu. Aşırı özbilinç nedeniyle denemeyi bile reddetmekti. Bu pasajda, Ecstasy'nin kapısını açmak için Kayıtsızlık ve Korkuyu "bırakma" ve teslimiyeti kucaklama tekniğini kullanıyor:*

Bu ilerlemenin örneği, hayatı boyunca başaramadığı zeki, başarılı, orta yaşlı, profesyonel bir adamın deneyimidir.

dans. En kötü şekilde dans etmek istiyordu ve hayatı boyunca birkaç kez dans derslerine katılmıştı. Ama her seferinde kendini katı, beceriksiz ve çekingen buluyordu. Saf iradesiyle, bazen dans pistindeki hareketleri yapmayı başardı ama bundan hiç hoşlanmadı ve her zaman kendini huzursuz hissetti. Hareketleri sert ve hesaplıydı ve tüm deneyim tatminden yoksundu, özgüvenine hiçbir şey katmıyordu.

Teslimiyet mekanizması üzerinde yaklaşık bir yıl çalıştıktan sonra, kalkıp dans etmesi konusunda ısrar eden biriyle bir partideydi. "Dans edemediğimi biliyorsun" dedi.

"Ah, hadi ve dene," diye yalvardı. O ısrar etti: “Ayaklarınızı unutun. Sadece beni izle ve vücudumun yaptığını yap.

İsteksizce kabul etti ve direnç ve endişe duygularını bırakmaya devam etti.

Dans pistinde kendini tamamen bıraktı. Bir anda, içsel duyguları Kayıtsızlıktan Sevgiye kadar yükseldi ve şaşkınlıkla, her zaman hayalini kurduğu ve kıskandığı gibi dans etmeye başladı! Gerçekleşmesi*Bunu yapabilirim!*ona vurdu ve o Aşk'tan Neşe'ye ve hatta Ecstasy'ye gitti. Onun sevinci herkese yansıdı. Arkadaşlar izlemek için durdular. Yüksek bir neşe halinden aniden dans partneriyle birlik deneyimine girdi. Aniden kendi Öz'ünün onun gözlerinden baktığını gördü ve aslında tüm bireysel benliklerin arkasında tek bir Öz'ün olduğunu fark etti. O ve o telepatik olarak bağlandılar. Attığı her adımı saniye saniye biliyordu. Mükemmel bir uyum içindeydiler ve sanki yıllardır birlikte pratik yapıp dans ediyormuş gibi dans ediyorlardı. Sevincini güçlükle bastırabiliyordu. Dans zahmetsiz hale geldi ve onun hiçbir bilinçli düşüncesi olmadan kendi kendine gerçekleşmeye başladı. Ne kadar uzun süre dans ederlerse o kadar fazla enerji hissediyordu.

Bu adamın hayatını değiştirecek zirve bir deneyimdi. O gece eve gitti ve biraz daha dans etti. Serbest stil disko dansı onu her zaman diğer stillerden daha çok korkutmuştu çünkü ezberlenecek bir biçim yoktu. Bu, kendiliğindenliği ve özgür bir duyguyu gerektiriyordu ki bu, onun daha önce özellikle deneyimleyemediği bir şeydi. Evde disko müziğini açıp saatlerce dans etmeye başladı. Aynada kendisini izledi, bedenin teslimiyeti ve içsel özgürlük duygusundan büyülenmişti.

Birdenbire önceki yaşamını canlı ayrıntılarla hatırladı. Harika bir dansçıydı ve şimdi belirli bir dansçıyı hatırlamaya başlamıştı.

O hayattayken öğretmenlerinin ona verdiği talimatlar. Talimatlarını takip ettiğinde sonuçlar muhteşemdi! Kendi içinde dikey bir çekim merkezinin olduğunu keşfetti ve onun etrafında mükemmel bir dengeyle dönmeye başladı. Hareket zahmetsizdi ve o yalnızca dansın tanığı oldu. Artık "ben" hissi yoktu. Sadece neşe ve dansın kendisi vardı. Artık sema yapan dervişlerin Sufi dansının temelini anında anlamıştı. Baş dönmesi veya yorgunluk olmadan dönme ve dönme yetenekleri - bu belirli bir bilinç durumu - bireysel benliğin teslim olmasından kaynaklandı.

Bu adamın dans pistinde deneyimlediği atılım, daha sonra kendisini hayatının daha önce engellenen birçok alanına aktardı. Sınırlamanın olduğu yerde artık hızlı bir genişleme vardı. Bu değişiklikler, olumlu geri bildirimleri özsaygısını artıran ve yaşam sevinci deneyimini engelleyen olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulma arzusunu artıran arkadaşları ve ailesi için çok açıktı.

Bu deneyime çeşitli nedenlerden dolayı ayrıntılı olarak değinilmiştir. Bilinç Haritasını gösterir. Bu adam 50 yıl boyunca hayatının bu alanında en düşük seviyedeydi ve buna eşlik eden inanç da şuydu: *Yapamam*. Engelleme, özgüvenini azalttı ve kaçınmaya neden oldu. Yıllarca dansın olduğu sosyal ilişkilerden kaçınmayı başardı. Kendini engellediği için kendine kızıyordu ve biri onu dansa kaldırmaya çalıştığında da öfkeleniyordu. Birkaç saniye ve dakika içinde tüm Haritanın her duygusunu deneyimledi ve en tepeye çıktı. O noktada, çok yüksek seviyedeki ruhsal farkındalığın aniden ortaya çıktığı yüksek bir bilinç ortaya çıktı. Daha yüksek bilinçle birlikte anlayış ve psişik yeteneklerin (telepatik iletişim, eşzamanlılık ve geçmiş yaşamı hatırlama) serbest bırakılması geldi. Sonuç olarak, hayatı bir davranış değişikliği gösterdi ve bu değişimin ivmesi, sonsuz sayıda engel ve sınırlamayı ortadan kaldırdı. Olumlu bir sosyal tepki oluştu ve olumlu geri bildirimler halihazırda devam eden büyüme motivasyonunu güçlendirdi.

YEDİNCİ BÖLÜM

ENGELLERİ AŞMAK YÜKSEK BİLİNCE

Bilinç Haritası "hakkında" bilgi sahibi olmak başka bir şeydir, deneyimsel farkındalık ise bambaşka bir şeydir. Arayanlar genellikle uzun süreler boyunca bir bariyere "sıkışıp kalmış" hissederler ve bu da ruhsal umutsuzluğa yol açabilir; "her şeyi okudular, her yere gittiler, her şeyi denediler" ama her gün aynı iç sahneye uyanıyorlar. "Zihnim bir sünger gibidir: tüm bilgiyi emdi ama ben hala aynı yerde sıkışıp kaldım!"

MANEVİ İRADE

Yaşam boyu süren korku kalıplarından nasıl kurtulur ve yüksek bir duruma nasıl girilir? İmkansız gibi görünen engelleri nasıl aşabiliriz?

Bilincin evrimi hakkındaki bilgiler sayesinde aydınlanma şansı artık geçmişe göre 1000 kat daha fazladır, ancak bilgi tek başına yeterli değildir. Aksine, manevi çalışmadaki tüm işlevler arasında en kritik olanı Manevi İradedir. Manevi İrade, ilâhî müdahaleye davet olduğundan, son derece önemli olduğu ölçüde, nispeten az önemsenmiştir.

Bu gerekli adımı aydınlatmak için güçlü bir örnek faydalı ve destekleyici olabilir. Muhtemelen en büyük ve en çarpıcı örnek, bireysel savaşçıların yanı sıra grupların deneyimlerinin de maksimum derecede korkunç olduğu II. Dünya Savaşı gazileri örneğidir. Savaşın bitiminden sonra, eski düşman savaşçılarının çoğunluğu birbirlerini çok çabuk affetti, hatta resmen selamladılar ve savaşın sonunu kutladılar.

anlaşmazlık. Karşılıklı saygıyı tazeleyerek el sıkıştılar. Birinin gemisini bombalayan, yoldaşlarını öldüren, çok sayıda yaralı ve sakat bırakan kamikaze pilotları vardı. Öte yandan binlerce sivilin ölümüne yol açan atom bombasını atanlar da Amerikalılardı. Savaşın sonunda, her şeyin bittiğine ve her şeyin "sadece savaşla ilgili" olduğuna dair tuhaf, neredeyse battaniye gibi bir kabullenme vardı. Hatta eski savaşçılar yakın arkadaş oldular ve periyodik olarak birbirlerinin ailelerini ziyaret ettiler. Her iki taraftaki askerlerin de toplumdaki rollerini ya da Tanrı'ya, ülkeye, aileye ya da uğruna savaştıkları amaç ne olursa olsun karşı yükümlülüklerini yerine getirmek için gerekli olduğunu düşündükleri şeyi yapmaları açısından eşit derecede dürüst oldukları anlayışı vardı.

Affetme konusundaki isteksizlik, yalnızca egonun algılanan adaletsizliğin "öz suyunu" bırakma konusundaki isteksizliğinin değil, aynı zamanda başkalarının bunu "hak etmediği" yanılsamasının da bir sonucudur. Gerçekte en çok fayda sağlayan affedilen değil, affedendir. Bu örneğin amacı, en ağır koşulların bile aşılabileceğini göstermektir, ancak bu yalnızca nefret ve intikam beslemesinden vazgeçmeye istekli bir irade eylemiyle gerçekleşir.

Savaş esiri kamplarında hapis, açlık, kişisel işkence, ağır zulüm ve katliam da dahil olmak üzere her iki taraftaki korkunç koşullar göz önüne alındığında, böyle aziz bir dönüşümün nasıl mümkün olabileceği sorulabilir. Gerçekte ve psikolojik olarak bu, ego/zihin tarafından kesinlikle yapılamaz çünkü yalnızca 30'da kalibre olan Suçluluk/Nefret enerji alanına yakalandığında gerekli güce sahip değildir. Gücün gücü zihinden veya kişisel “Ben” olarak adlandırılan kişilikten kaynaklanamaz. Gerekli güç, egonun konumsallığını ortadan kaldırmak için gerekli olan gücün kapılarını tek başına açabilen, “İrade” olarak adlandırılan bilincin doğrusal olmayan niteliğinde bulunur.

Lütufun Rolü

*Davetiyeyle*Kutsal Ruh, Lütuf'un iyileştirici gücünün varlığı sayesinde anlayışı dönüştürür. Nefsin bütün gücüyle kaldıramadığı şey, Allah'ın lütfuna bir tüy gibidir. Dönüşüm sürecinin bir sonucu olarak, başkalarına bakış açımız nefretten iyiye dönüşmekle kalmıyor, aynı zamanda kendimize bakış açımız da değişiyor. Daha önce de belirtildiği gibi,

hayatlarını kendilerinden daha büyük bir güce tamamen teslim eden bağımlılık kalıplarında olanların başına gelen budur.

Bu tür ani dönüşümler, Zen öğretisinin gerçeğini doğruluyor: "Cennet ve cehennem birbirlerinden yalnızca bir inçin onda biri kadar uzaktadır." Haritanın en altında, aşırı, zamansız bir ıstırap içinde ve Ruhsal İradenin ricası üzerine olabiliriz.*Allah varsa ondan yardım isterim*, Tanrı'nın Sonsuz Yüceliğinin tüm varoluştan parladığı şok edici bir dönüşüm meydana gelir. Bazı insanlar için, ego ancak cehennemin derinliklerinde ve mutlak umutsuzlukta teslim edilebilir, hatta yakın fiziksel ölüm noktasına kadar.

İçtenlikle dileyenleri Allah'ın lütfu beklemektedir. İlahiyat kimseyi gelişmeye zorlamaz. Herkes evrene karşı sorumludur ve evrenin dinamikleri gereği İlahi Adalete tabidir. Denizdeki bir mantar gibi her ruh kendi kaldırma kuvveti seviyesine kadar yüzer, bu da denizin keyfi bir hareketinden kaynaklanmaz. Dümen üzerinde kişinin kendi elinden başka el yoktur; bu, Tanrı'nın hayata bahşettiği tam özgürlüktür. Kendi elleri dışında kimse düşmez. Sözde “tesadüfi” olay bile yalnızca bir algıdır. Evrende tesadüf yoktur, hatta olasılığı bile yoktur. “Kaza” basitçe bir şeyin doğrusal ego için öngörülemez veya anlaşılmaz olduğu ve onun 450'de kalibre edilen Newtoncu neden-sonuç paradigmasıyla sınırlı olduğu anlamına gelir.

İnsanlar aynı çekici alanla aynı hizada oldukları için gruplar halinde bir araya gelirler. “Kuşlar bir arada akın eder” yaygın deyimdir. Her biri, bireysel olarak, bir sonraki daha yüksek çekici alana tabi olan mıknatıs benzeri güçlü bir alanı takip ediyor ve bu şekilde İlahi Vasıta kadar devam ediyor.

Çatışmaların çözülmesi imkansız gibi görünse de, ruhsal işlemenin kanıtlanmış araçlarına, yani Tanrı'ya teslim olmaya ve Tanrı'nın gücüne başvurarak dirençleri bırakmaya istekli olmaya sıkı sıkıya bağlı kalarak bunların çözümü aslında şaşırtıcı derecede basit olabilir. İlahi yardım isterken Manevi İrade (cal. 850). Kişi, gerçeği kabul etmenin yanı sıra Kutsal Ruh'tan yardım isteyebilir.*Ben kendim* [Ego]*, bu adımı tek başıma gerçekleştiremiyorum*. Operasyonel olarak bu aslında durumu farklı bir şekilde kavrama ve bağlamlandırma ve böylece görünürdeki paradoksları ortadan kaldırma talebidir. "Çatışma" veya "engel", onu daha geniş bir açıdan gördüğümüz anda ortadan kalkar; bu, Grace'in bir vahiy ve yeniden bağlamlandırma olarak sunduğu bir bakış açısıdır.

Kişisel irade, evriminin belirli bir anında yalnızca kişinin kalibre edilmiş bilinç düzeyi seviyesinde çalışır ve bu nedenle sıklıkla arzu edilen bir değişikliği gerçekleştirmek için çok zayıftır. Egonun mekanizmaları aracılığıyla geçmişteki değişim çabaları, şüpheye, özgüven eksikliğine ve yenilgiyi kabul ederek sorunlarla yüzleşmeyi reddetmeye neden olabilir. Bu genellikle "denedim" ifadesiyle ifade edilir ve bu aslında bir gerçektir; deneyen küçük benliktir ve bu genellikle kararlı bir eylemden ziyade bir dilektir.

İyi niyetler, sıklıkla daha fazla suçluluk ve kendini suçlamayı çağrıştıran ahlaki bir sopa olarak kullanılan kişisel "irade"nin kayalıkları üzerinde debelenir. Doğru, Tanrı'ya veya Yüksek Bir Güce derin bir teslimiyet, kişisel "irade" yanılsamasından vazgeçilmeden ve onun yerine bildirimsel bir yanılsama getirilmeden gerçekleşemez.*karar*. Ego bu kontrol teslimiyetine direnir çünkü kişinin sıkışıp kaldığı konumsallığın getirilerinden zevk alır. Bu nedenle ego, rahatsızlık beklentileri, değişimden kaynaklanan kayıp veya başarısızlık korkusu da dahil olmak üzere korku biçiminde dirençler yaratır. Ancak bunlar aynı zamanda teslim edilmesi gereken manevi gururu da temsil eder.

Bu nedenle, bir engeli aşmak için, kişinin kendisini Tanrı'nın bir hizmetkarı olarak ilan etmesi ve kendisini Tanrı adına manevi çalışmaya adaması faydalıdır; bu da kişinin takıntılarını teslim etmesi için Lütuf isteme gibi sonsuz güçlü bir alanda tekamül etme niyetini ortaya koyar. her seviyeyi yerinde tutan tiksintiler ve ego getirileri.

DENEYİMCİ: EGO'NUN ÖNCÜ KENARI

İnsanlar şunu soruyor: “Neden bunun ötesine geçemiyorum? Kendimi sıkışmış hissediyorum." Sıkışmışlık, her bir seviyenin, hayvan doğamızdan kaynaklanan, kökleşmiş tutumlarla ilgili bir getirisinin olmasından kaynaklanmaktadır. Eğer bir getirisi olmasaydı kimse orada kalmazdı. Gelişmek için yalnızca bir şeyi bilmeniz gerekir: Sizi geride tutan şey, "meyve suyu", getirisi ve bulunduğunuz yerden aldığınız tatmindir. Yaygın olarak söylendiği gibi, "Elimizden geldiğince onu 'sulayalım'." Eğer egonun olduğu yerde bulunarak elde ettiği getirilerden vazgeçmeye istekliyseniz, bariyer ortadan kalkar.

Her türlü ego konumsallığını aşmak için başlangıç noktası, egonun öncüsü olan "deneyimleyici"dir. Her zaman bir deneyim arayan, her zaman getiriyi arayan, her zaman kazanç arayan bir bilgi araştırması gibidir. Yaşamın hayatta kalabilmesi için egoyu deneyimleyen kişinin

gibi verileri sürekli olarak elde etmek*yenilebilir/yenilebilir değil*Ne*arkadaş/düşman*. Egonun tüm yapısı hakkında endişelenmek yerine, onun önde gelen ucuna, yani deneyimleyene odaklanırız.

Deneyimleyen, neyin iyi, neyin zehirli, kimin düşman, kimin dost olduğunu sürekli ve çok hızlı bir şekilde belirleyen işleyicidir. Saniyenin on binde biri kadar bir sürede devasa bilgi bankalarını işler. Hiçbir bilgisayar kombinasyonu bunu yapamaz. Çok fazla karmaşık çünkü değeri, anlamı, önemi ve önceliklendirmeyi içeriyor. Bir bilgisayar bunu yapamaz çünkü bir şeye diğerinden daha fazla değer vermez. Bir bilgisayar bu bilgi parçasını, bu bilgiden daha fazla önemsemez, ancak egonuzun işlemcisi öyle düşünür.

Deneyimleyen kişi gerçeklikten saniyenin on binde biri kadar uzaktadır. Bu nedenle ego asla ne olduğunu deneyimlemez.*dır-dir*; ne olduğuna dair deneyimini yaşar. Benzetme yapmak gerekirse, kaydedilen şeyi deneyimlemiyor; kayıt cihazından oynatma yaşanıyor. Ego, saniyenin on binde biri kadar önce kaydedilen şeyi yaşıyor. Kalitenin tamamen değişmesi dışında bu çok fazla görünmeyebilir. Saniyenin onbinde birinin bu kısmında ağaçlar ağaca, çiçekler de çiçeğe benzer. Saniyenin on binde biri kadar bir sürenin diğer tarafında, İlahi Vasfı yayarlar! Aydınlanma deneyimleyeni atlamaktır. Deneyimleyen aniden dışarı çıkar. Daha da zayıflamaz; o basitçe ve aniden söner ve sonra zihin huşu içinde sessizleşir.

Sonuçta insanın bağımlı olduğu şey deneyimlemektir. Bu yüzden sürekli kanal değiştiriyoruz, müziği açıyoruz, oyun oynuyoruz, şundan bundan birer lokma yiyoruz. Neden deneyimlemeye bağımlıyız? Çünkü evrimin sonucu olarak hayvanın hayatta kalması deneyimleme yoluyla olmuştur. Deneyimlemek egoyu canlı tutar çünkü içsel bir ruhsal enerji kaynağına sahip değildir. Sadece hayvansal enerjiye sahiptir. Dolayısıyla her deneyimden hayvan varlığının kaynağı olan “öz suyu” çıkarmak zorundadır. Örneğin ego, başkalarının acılarından neşe duyarak, haklı olarak ve kazanarak "meyve suyu" alır: "Oğlum, hiç anladı mı, bunu? * * * * ve bunu hak etti!”

Deneyimleyen kişi narsisistik tatminden yararlanır. Bu etkiyi "haklı kızgınlık", iyilikseverlik, ifade özgürlüğü, haklı mağduriyet ve benzeri şeylerle gizlemeye çalışıyor. Ancak kendimizin korkusuz ve dürüst bir envanterini çıkarırsak, bizi rahatsız eden herhangi bir olumsuzluğun,

bunun karşılığını alın. “Kimse kendine acımak istemez” diyebilirsiniz. Ama aslında birçok insan şehit olmaktan, haksızlığa uğramaktan, rahatsız edilmekten hoşlanır. Bu, her gün kurbanların anlattıklarını dinleyen terapistler, psikiyatristler ve sosyal hizmet uzmanları için yeni bir haber olmayacak. Birileri bu durumdan rahatsız olduğu için tüm dünya değişmeli mi? Egomanyası ve narsisizmi ortadadır. "Bu beni rahatsız ediyor." Narsist bireyler kendilerini değiştirmek yerine dünyayı değiştirmeye çalışırlar. Adliyenin üzerindeki Allah'ın ismi size uykusuz bir gece yaşatıyorsa, siz daha rahat uyuyun diye tarihi mimariyi mi değiştirmemiz gerekiyor? Bilinç düzeylerini aşmanın anahtarı, diğer insanları veya toplumu değiştirmeye ihtiyaç duymak yerine, kendinizi değiştirmeye istekli olmanızdır. Kendinizi değiştirdiğinizde, başkalarını farklı şekilde deneyimlersiniz.

Herhangi bir engel hakkında bilmeniz gereken tek şey egonun getirisinin ne olduğudur. Deneyimleyenin bu konumsallıktan, bu olumsuzluktan, o “sıkışmış” yerden çıkardığı enerji nedir?

EGO'NUN İKİLİLİKLERİ: ÇEKİMLER VE tiksintiler

Bilinç Düzeylerini Aşmak: Aydınlanmaya Giden Merdiven Her seviyenin derinliğine iniyor ve onun belirli ikiliklerinden vazgeçerek bu seviyeyi nasıl aşabileceğinizi anlatıyor. Burada egonun çekim ve kaçınmalarının genel özelliklerini ele alıyoruz, böylece okuyucu, sürecin psişede nasıl gerçekleştiğini sezmeye başlayabilir. Aşağıda özetlenen çekim ve kaçınma çiftleri, egonun tüm programlarına ve bilincin tüm seviyelerine uygulanabilir.

Cazibe	**Tiksinme**
Tanıdıklık, güvenlik	Değişim, belirsizlik
Yapışmak	Yeni korkusu
Kolaylaştırmak	Çaba

Deneyimleyenin çekiciliği her zaman tanıdık olana yöneliktir. Kalabalığa girdiğimizde ilk yaptığımız şey tanıdık bir yüz bulmaktır. İğrenme belirsizliğe karşıdır. Endişeleniyoruz, *Ya oraya gidersem ve tanıdığım kimseyi göremezsem?* Bu nedenle bilinene tutunuruz ve gelecekten korkarız. Geçmiş kesinliktir, gelecek ise belirsizliktir ve ego kesin olmayı sever, bu yüzden bildiğine tutunur. Hatalı olsak bile rahat olmayı tercih ederiz. Hiç işten eve yeni bir yol denediniz mi? Çok geçmeden aynı eski yola geri dönersiniz. Tanıdık olanı severiz, alışılmış olanı severiz ve deneyimleyenin yeniliğe olan ilgisini seçmediğimiz sürece değişimi sevmeyiz (aşağıya bakın).

Ego, bir değişiklik yapıp geçici olarak dengesiz hissetmek yerine homeostazis yanılsamasına tutunmak ister. Bu nedenle, değişim biraz çaba gerektirdiği için insanlar olumsuz ve hatta yıkıcı yollarda, ilişkilerde ve işlerde kalacaklar.

Deneyimleyen kişi kolay olandan etkilenir ve çaba harcamaktan hoşlanmaz. Değişim adına çaba harcamaktansa eski bir yola devam etmek daha kolaydır. Peki, olumlu bir değişiklik yapmak için çaba harcama konusundaki bu isteksizliği nasıl yenebilirsiniz? Aslında fazla bir çabaya gerek olmadığını görünce, çünkü dikkat tek başına bir alışkanlığı otomatik olarak yok etmeye başlıyor.

Örneğin, 20 yıldır gereğinden fazla kurabiye yediğiniz için her gün yediğiniz kurabiye sayısını azaltmak istediğinizi varsayalım. “Bir gün kurabiyeleri bırakacağım” diyorsunuz. Kendine yalan söylüyorsun. 20 yıldır günde 50'den fazla kurabiye yiyorsun, peki aniden kurabiye yemeyi nasıl bırakacaksın? İradenin sarf edilmesi, suçluluk duygusuna ve başarısızlık duygusuna yol açmaktan başka bir işe yaramaz. İşin sırrı çabanızda değil, dikkatinizdedir. Her gün yediğiniz kurabiyeleri saymaya başlayın ancak saymaya çalışmayın. *Yapmak* bunun hakkında herhangi bir şey. Kurabiyeleri yerleştirin ve günün sonunda kaç tane kurabiye yediğinizi sayın. “Pazartesi, 68 kurabiye. Salı, 64. Perşembe, 72.” Şimdi mesele denemek değil *Yapmak* Çerezlerle ilgili herhangi bir şey. Sadece dikkat edin. Tek yapmanız gereken aklınıza bir not almak ve bunu bir takvime yazmak: “Pazartesi, 63 kurabiye. Salı, 18 kurabiye. Vay canına. Çarşamba, her zamanki gibi 58 kurabiye.”

Olacak olan şu ki, niyet sayesinde Heisenberg ilkesi zahmetsizce uygulanmaya başlar, yani bir şeyin gözlemlenmesi onu değiştirir. Böylece farkındalığınız kurabiyelere olan ilginizi azaltmaya başlar. Ay sonuna kadar kurabiye sayınız 14'e düşecek. Son

bir veya iki ay sonra 6 kurabiyeye düşeceksiniz. Birdenbire "Ne oldu, kurabiyelere ihtiyacım yok" diyeceksiniz. Her şey zahmetsizdi! Suçluluk duygusuyla mücadele etmenize, kendinizi kesmenize veya kendinizi manipüle etmenize gerek yok. Eğer basitçe fark ederseniz, zahmetsizce Heisenberg ilkesi uygulanır, böylece niyetiniz doğrultusunda egonun gücüne güvenmek yerine alanın gücünü ustalıkla kullanırsınız.

Değişmek ve tanıdık olanı bırakmak kolaydır ama bundan kaçınırsınız çünkü bu egoya çaba gibi görünür. Bu sadece kendinizi zorlamanın zor yoluna giderseniz, çizme kayışlarınızla kendinizi yukarı çekmeye çalışırsanız çaba gibi görünür. Kendinizle ilgili hoşunuza gitmeyen herhangi bir şey (insanlara kızmak, küfür etmek ya da ne varsa) bunu günde kaç kez yaptığınızı not ederek aşabilirsiniz. Sadece dikkat etmeye ve onu takip etmeye başlıyorsunuz. Herkes fark edebilir; hiçbir çaba gerektirmez, yalnızca dikkat gerektirir.

Cazibe	**Tiksinme**
Gurur	Tevazu
Öfke / “güç”	Pasiflik/“zayıflık”
Kazanç	Kaybetmek

Gururun çekiciliği, diğerlerinden daha iyi olmanız, en iyi olmanız ve yenilmez olmanızdır. Alçakgönüllülük bir konum kaybı olarak görülür, dolayısıyla asla "geri adım atamazsınız" veya zemini kaybedersiniz. Tüm konumsallıklarımızla gurur duyuyoruz ve nefretimiz, aşağılanmayla karıştırılan tevazudur. Gerçekten alçakgönüllü bir insan aşağılanamaz. Alçakgönüllü ve dürüst insan zaten kendi dezavantajlarına sahiptir, bu yüzden incinemez, aşağılanamaz veya küçümsenemez. Başka birisi onlarla aynı fikirde olmadığı için kendilerini ihlal edilmiş hissetmezler.

Duygularınız kolayca incinirse, oturun ve aklınıza gelebilecek tüm olumsuz yönlerinizin bir listesini yapın ve ardından tüm zamanların en iyi komedyenlerinin sorununuzu tartıştığını hayal edin. Komedyenler insanlığın en büyük terapistleridir çünkü kendi kendimize gülmemizi sağlarlar. Büyüdüğüm Wisconsin'de biz erkekler birbirimize takma adlarımızla seslenirdik. Donanmada bana Shorty diyorlardı ama bugünlerde duyarlı bir insan bu lakabın boya dayalı ayrımcılık nedeniyle haklarını ihlal ettiğini söyleyebilir! "Kendinizi bu kadar ciddiye almayın", 12 adımlı grupların en büyük sloganlarından biridir; bu, neşeli ve yumuşak başlı olmakla ilgilidir.

Egonun öfkeyi güçle, pasifliği ise zayıflıkla karıştırdığını görüyoruz. Öfke, sanki gerçekte olduğunuzdan daha güçlüymüşsünüz gibi, size yapay bir yük verir. Aslında karate ve çeşitli dövüş sanatlarında da bilindiği gibi öfkeli kişi çok daha zayıftır. Rakip sinirlendiğinde öfkeyle kilitleniyor ve onu tek bir hareketle kolayca alt edebileceğinizi biliyorsunuz.

Hayvan başkalarını korkutmak için öfkeyle şişer çünkü korku pasif veya zayıf olarak görülür. Bazı kültürlerde pasif veya zayıf görülmek sizi öldürebilir. Bazı mahallelerde, kendinize diss atılmasına izin vermek, hatırladığınız son şeydir.

Dolayısıyla 200'ün üzerindeki gerçeklik, aşağıdaki gerçeklikten tamamen farklıdır. 200. Başkalarının da sizin gibi olduğunu varsaymak saflıktır. Onlar değil; aslında tam tersidirler. Sen faturalarını ödemenin iyi bir fikir olduğunu düşünüyorsun, halbuki onlar bunu yaptığın için aptal olduğunu düşünüyorlar. Siz doğruyu söylemenin veya özür dilemenin dürüstlük olduğunu düşünüyorsunuz, onlar ise bunun aptalca olduğunu düşünüyorlar. 200'ün altında öfkeye öfkeyle karşılık vermek, intikam almak, kazanmak önemlidir. Dualistik bir dünyada, bir kişi kazanır ve diğeri kaybeder (“ve o ben olmasam iyi olur”). Bu, “kazan-kazan” bilincinin olmadığı, “kazan-kaybet” zihniyetidir.

200'ün üzerinde farklı bir görünüm açılıyor. Görüyorsunuz ki, egonun kaybı genellikle ruhun kazancıdır ve bunun tersi de geçerlidir. Karmik açıdan bir kayıp hayatınızın en büyük kazancı olabilir çünkü dünya aslında negatif karmanın çözülmesi ve pozitif karmanın kazanılması için en uygun yerdir. Bu nedenle dünyayı değiştirmeyi istemenin pek bir anlamı yok. Tüm iyilikseverlik, insanları kötü karmanın devamına mahkum edebilir. Bir kayıp ya da trajedi gibi görünen şey, aslında büyük bir kazançtır çünkü lütuf ve nihai özgürlüğe giden kapıyı açar.

Cazibe	**Tiksinme**
Önem	Hiçkimse"
Kazanmak	Kaybetmek
Para	Yoksulluk
Heyecanlanmak	Can sıkıntısı

Ego önemli olmak ister ve hiç kimse olmaktan korkar. Egonun fark edilmesi ve halkın gözü önünde olmayı yüceltmesi gerekir. Daha yüksek bir seviyede, sen

hiç kimse olmadığı için rahatlıyor, sıradan olduğu ve tüm tantanadan kurtulduğu için minnettar.

Egonun tutuculuğu onun kontrol istemesinden kaynaklanmaktadır. Ego bir şeyin "benim" olduğunu düşündüğü anda, o şey özellikle şişer. O sadece bir “saat”ti ama şimdi “benim” saatim olursa, “eski büyükbabamın saati” kadar özel ve duygusal olur. “Benim”i eklediğin an bu bir ego enflasyonuna dönüşür ve sıkışıp kalırsın. Gerçek şu ki hiçbir şey sana ait değil. Her şey Allah'a aittir. Ceset de dahil olmak üzere bu şeylerin sorumlusu olarak yalnızca geçici velayete sahipsiniz. Bu "beden"dir ve "zihin"dir ve onlardan "benim" diye söz etmeyi bıraktığınızda çekici ego yatırımlarını kaybederler.

“Elbette,” diyorsunuz, “kafamdaki düşünceler bana ait!” Aslında değiller. Zihin tarafından hipnotize edilmek, onun düşüncelerinin "benim" düşüncelerim olduğunu düşünmektir. Gerçekte düşünceler bilinç alanından kişisel olmayan bir şekilde yayılır. Her bilinç düzeyinin kendine özgü bir düşünce alanı vardır. Belirli bir bilinç düzeyine bağlandığınız anda, bir çekici alana bağlanırsınız. O çekici alan binlerce yıldır aynı düşüncelere sahip. Düşüncelerinizin içeriğinde yeni bir şey yok.*Sırada ilk olmak istiyorum*—bu düşünceyi uydurduğunu mu sanıyorsun?

Kendini önemseyen ego, kazanç istemek üzere tasarlanmıştır ve parasal kazanç ve bunun sonunda nasıl mutluluk getireceğine dair birçok düşünceye sahiptir. İlginç bir şekilde araştırmamız mutluluğun zenginlik veya sağlıkla değil, bilinç düzeyiyle ilişkili olduğunu buldu. İnsan hiçbir şeyden memnun olamaz. Aslında belli bir seviyede ne kadar azsa o kadar iyi! Bir bebek karyolası, ikinci el mağazasından aldığınız bir battaniye, üzerinde mum bulunan bir kutu, bir elma, bir parça peynir ve altılı paket Pepsi ile yaşayabilirsiniz. Ve cennetteki meskeninize bir de kediniz var. Okumak için bir şeye ihtiyacın var mı? Hayır. Televizyona ihtiyacınız var mı? Hayır. Haberleri takip etmeniz gerekiyor mu? HAYIR.

Egoyu deneyimleyen kişi can sıkıntısından korkar ve heyecandan aldığı enerjiyle yaşar. Can sıkıntısı korkusu nasıl aşılır? Sadece sıkılmanıza izin verin ve neden sıkıldığınızı ve bu duygunun ne olduğunu araştırın. Deneyimleyenin ne yaptığını keşfetmek istiyorsanız, kaçışa kapılmak yerine, sıkılmanıza izin verin ve sadece şunu düşünün: *Can sıkıntısı nedir ve yaşadığım şey nedir? Neden bundan tiksiniyorum?*Bu, deneyimleyenin tam olarak ne olduğunu, ne yaptığını ve neye hizmet ettiğini öğrenmenin çok hızlı bir yoludur. Ve sonra soruyorsun,*Ne*

*bu sıkılmışlık mı? Benim sıkılan ve şikayet eden yönüm hangisi? Neyden şikayet ediyor?'*İlginç bir şey yok."*İlginç şeylerden ne çıkarım var?*'Bir canlılık ve heyecan duygusu." Bu ruhun canlılığı mı, yoksa egonun canlılığı mı? İçinizde sürekli eğlence isteyen küçük bir hayvan olduğu ortaya çıkıyor. Can sıkıntısından korkar çünkü can sıkıntısı ölüm gibidir.

Cazibe	**Tiksinme**
Arzu	alamıyorum
Durum	Hiçkimse"
Algılanan	Yoksayıldı
Fikir	Sıradanlık
Özlem	hayal kırıklığına uğratmak
Kontrol	Kabul etmek
Dünyayı kurtar	Teslim ol

Ego arzuyla gelişir. "Alamayacağından" korkuyor. İstediğini elde etmek için hırslı ve saldırgan hale gelir. Paradoksal olarak, açıklandığı gibi *Bırakmak: Teslim Olmanın Yolu*tam da bu arzulama arzu edileni iter. Örneğin, istediğimizi elde etmek için diğer insanlara baskı uyguladığımızda, onlar da otomatik olarak direnirler çünkü biz onlara taleplerimizle veya bilinçsiz beklentilerimizle baskı yapmaya çalışırız. Birisi kapımıza gelip bize bir şey satmak istediğinde bu durumu hepimiz yaşamışızdır. Onlar ne kadar zorlarsa biz de o kadar direniriz. Amerikalı girişimci Robert Ringer buna "erkek/kız teorisi" adını verdi. (Erkek kızla tanışır. Kız onun onu istediğini anlar anlamaz elde edilmesi zorlaşır. Dolayısıyla eğer oğlan geri çekilmeye karar verirse kız onu ister ve o da karşılığında mesafeli davranır.)

Arzuyu bırakmanın anahtarı, Alice Bailey'nin tanımladığı gibi, tüm çekimlerin "gösteriş" adı verilen enerji alanının bir yansıması olduğunun anlaşılmasıdır.*Cazibe*şimdiye kadar yazılmış en yararlı kitaplardan biri. Ego, nesneye özellik ve çekicilik yansıtır, bu da ona bu çekiciliği aşılar. Tipik olarak insanlar, çizburger gibi çekiciliğin nesnenin içinde olduğunu düşünürler. Ama açıkçası çekicilik orada değil

çizburgerin kendisi, çünkü pek çok insan çok aç olsalar bile bir tane bile yemez. Onlara göre çizburger tiksindirici bile olabilir: “Bu et. Et seni öldürecek. Et metan gazına ve küresel ısınmaya neden oluyor. Dünyayı serinletmek için hepimiz vejetaryen olalım!” Dolayısıyla arzudan kurtulmanın yolu, deneyimleyenin arzuladığı her ne ise ona ihtişam yansıtmayı bırakmaktır. Bu, Buda'nın ilk adımın egonun duyusal zevklere bağlılığı tarafından yönetilmeyi bırakmak olduğu öğretisiyle uyumludur.

Deneyimleyen kişi statü arar ve hiç kimse olmaktan korkar. Fark edilmek ister ve görmezden gelinmekten korkar. Her konuda fikrini açıklamak ister ve sıradan olmaktan çekinir. İfade özgürlüğü günümüzün ego sirkidir. Bir gün iyi bir arkadaşım şöyle dedi: “Az önce çok şaşırtıcı bir keşif yaptım. Her konuda bir fikrim olmak zorunda değil. Özgür konuşmamı ifade etme, tavır alma ve bir pankartla oraya çıkma zorunluluğunu hissetmiyorum. Hiç böyle bir özgürlük yaşamamıştım.”

Bu, sıradan olmanın ve her konuda fikrinizi belirtmemenin değerini anlamaktır. Sıradan olmak hayatınızı kurtarır. Silahlı adam ateş edecek birini ararken araya girmek işe yarar. “Hey! Sen orada duran pembe bıyıklı ve kızıl saçlısın!” *Bang!* Ego sıradan olmayı küçümser ama son zamanlarda suikasta kurban giden sıradan birini tanıyor musunuz? Hayatta kalmanın yolu sıradan ve huzurlu olmaktan geçiyor. Eğer saldırgansanız saldırganlığa davetiye çıkarırsınız. Sıradan olmanın güvenliğini gördüğünüzde, egonun "birisi olma" arzusunu bırakabilirsiniz.

Ego fark edilmek, bir fikre sahip olmak, bir şeyleri arzulamak ve kontrolü elinde tutmak ister. İçine bakmak yerine başkalarını ve dünyayı kontrol etmek ister. Kendini değiştirmek yerine dünyayı değiştirmek istiyor. Eğer dünyayı olduğu gibi sevmiyorsak, içimize bakıp kendimizi değiştirerek dünyaya bir iyilik yapmış oluruz. Bütün harika iyilikseverler, büyük hükümdarlar öldü. Hanedanları dünyadaki en büyük ulusu kurmaya çalıştı ve şimdi hepsi öldü. Eğer kelime *Tanrı* Adliye binası bizi rahatsız ediyorsa şunu sormak zorundayız: *Nedenmiş?*

En büyük teslimiyetlerden biri, olayları kontrol etme arzumuzu bırakmaktır. Dünyanın sorunu böyle olması değil, bizim kendi körlüğümüz ve vizyon eksikliğimizdir. Vizyonumuzu açarsak dünyanın bizim yapımımız olmayan bir tasarıma göre geliştiğini görürüz. Nasıl olabileceğini veya olması gerektiğini romantikleştiriyoruz ve bizimle aynı fikirde olmayanları eleştiriyoruz. Bu eleştiriden çıkış yolu şu çok basit ifadede yatmaktadır: “Vanilyayı sevmeniz çikolatadan nefret etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Ve sırf sevdiğin için

çikolata vanilyadan nefret etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Başkalarının tercihlerini kötülemek zorunda kalmadan kendi tercihlerimizin tadını çıkarabiliriz. O zaman bilincin belirli bir şekilde geliştiğini kabul ederiz ve olayları kontrol etmeye çalışmak kişinin Tanrı'dan daha iyi bildiğini varsayar. İyi bilgelik dünyayı Tanrı'ya teslim etmektir (kal. 535).

Manevi ego dünyayı kurtarmak ister. Neyden kurtulacak? Bütün büyük öğretmenler aynı şeyi söylemişlerdir: Dünyada var olan tek sorun cehalettir. Dolayısıyla, dünya için bir şeyler yapmak istiyorsanız yapabileceğiniz en iyi şey, kendinizden ve gördüğünüz dünyanın var olmadığı gerçeğinden başlayarak, eğitim yoluyla cehaletin üstesinden gelmeye çalışmaktır. Egonun cehaleti, gördüğü dünyanın gerçekte olduğu gibi olduğuna dair benmerkezci varsayımıdır. Ego adaletsizliği görür ama bunu dualistik konumundan dolayı yapar. Başka bir açıdan bakıldığında aynı şey kusursuz adalettir.

Cazibe	**Tiksinme**
Yenilik	Sıkıcı aynılık
Heyecan	Kaçırmak
Saldırganlık	Pasiflik
Dedikodu: “İçinde”	"Dışarı"
Moda	Sıkıcı

Ego yeniliği sever; can sıkıntısından ve rutinden nefret eder; bir şeyi kaçırmaktan korkuyor; heyecana, riske ve tehlikeye bağımlı hale gelir. Motosiklet yarışının sesi...*vroom-vroom*- diyor ki, "Hadi çocuklar, heyecana katılın, riske girin, tehlikeye girin!" İnsanlar, dünyanın dört bir yanındaki büyük şehirlerdeki en yüksek binalara tırmanma zorunluluğu duyan Fransızlar gibi, akıllara durgunluk veren aşırılıklara gidiyor. O tıpkı bir insan sineği gibidir. Yüksek mermer binaların yan taraflarına tırmanıyor ve polis onu sürekli aşağı indirip tutukluyor. Ancak serbest bırakılır bırakılmaz tekrar aynı işe geri döner. Bu heyecana bağımlılıktır.

Nefsin çekiciliği saldırgan, tiksinmesi ise pasif olmaktır. "Dışarıda bırakılmamak" için "içeride" olmak ve "başkaları" hakkında dedikodu yapmak ister. Sırf gruba dahil olmak bile tehlikeyi beraberinde getirecek. Ego

yalnız olmak yerine işin içine dahil olmak, sıkıcı olmak yerine modaya uygun olmak istiyor. Ne olursa olsun “içerideki” kalabalığın bir parçası olmak istiyor.

Cazibe	**Tiksinme**
Haklı olmak"	Yanlış olmak
Üst	Yaygın
Yüksek sesle konuşmak	Sessizlik
inatçılık	Pes etmek
Ünlü	Anonim

Ve tabii ki egonun haklı olması çok gerekli! Aslında haklı olmak hayattan daha önemlidir. İnsanlar, hatalı olduklarını kabul etmek yerine, on milyonlarca kişinin (tüm nesiller, tüm toplumlar, tüm kültürler ve tüm uluslar) hayatlarını feda ediyor. Ego seni öldürmeye çalışıyor! "Hata edip yaşamaktansa haklı olup ölmek daha iyidir" diyor. Artık gerçek failin kim olduğunu görüyoruz. "Dışarıda" değil, "burada"dır.

Haklı olmakla ego üstün olur çünkü sıradan olmaktan korkar. Sıradan olma, gözden kaçırılma, özel olmama korkusundan kurtulabilirseniz, o zaman pek çok konumsallıktan bir anda kurtulursunuz. Anonim, sıradan ve "hiç kimse" olmayı benimserseniz, kendinizi birçok zahmetten kurtarırsınız.

Egoyu deneyimleyen kişi susmak yerine konuşmak, bağırmak ve duyulmak ister. Bu tür bir benmerkezcilik, Amerika Birleşik Devletleri'nde ifade özgürlüğünün azalmasıdır, çünkü konuşmaların çoğu narsisistik görüşlerden dolayı bütünlükten uzaktır. Kavramsal olarak ifade özgürlüğünü kalibre ederseniz 340 civarındadır. Şu anda Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulandığı gibi kalibre ederseniz 187 civarındadır. İnsanlar ifade özgürlüğünden sanki dünyanın en büyük ödülüymüş gibi bahsediyorlar. uygarlık, ama herhangi bir kişinin televizyona ya da bloggerville'e çıkıp öylece konuşabilmesi gerçekten uygarlığın en büyük ödülü müdür? Bunun için ölmemiz mi gerekiyor? Susmak inatçı, inatçı ve meşhur olma arzusundaki egoya lanettir.

İfade özgürlüğünün insanlığın ideal zirvesi olarak tapınıldığı toplumumuzda manevi değerler tersine dönmüştür, ancak aslında bu kılık değiştirmiş bir bencilliktir. Neden? Çünkü yanılgıya eşit ses verir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi medya “Adil ve dengeli” diyor, bu da demek oluyor ki düz dünya toplumundan bir kişinin gelip dünyanın yuvarlak olduğu iddiasına “diğer tarafı” vermesi gerekiyor. Aynı prensibi diğer alanlara da uygularsak saçmalık anında ortaya çıkar. Beyin ameliyatı zamanı geldiğinde, beyin cerrahı etraftaki insanların fikirlerini soruyor mu? "Sence sol beyin atardamarını klemplemem mi gerekiyor? Her şey yolunda mı?”

Toplumumuzun dezavantajı, gerçeğe oy verebileceğimizi söylememizdir. Bu yanılgı düzeltilmezse, Sokrates'in 350 civarında tahmin ettiği gibi medeniyetimizin yok olması söz konusu olacaktır.M.ÖGerçeği belirlemek için herkese eşit oy verirseniz, dürüst olmayanların toplumu yok edeceğini söyledi. Örnek olarak, Vikipedi 280'de kalibre ediliyor, bu da belirgin bir sapma.*Ansiklopedi Britannica* 460'ta, bu daha yüksek bir doğruluk standardına sahip olduğunu gösteriyor.

Tarihsel kayıtlara geçsin diye burada şunu söylüyoruz: Bu medeniyetin dezavantajı, bir eylemin yasal olarak sembolik konuşma olarak tanımlanmasıyla ortaya çıkmıştır. Özgür bir ülkede eylem sembolik bir konuşmaysa, istediğiniz her şeyi söyleyebilirsiniz ve hiçbir kısıtlama yoktur. Bayrağın alenen yakılması, Ku Klux Klan ritüelleri, pedofili gibi her şey sembolik konuşma olarak kabul edilebilir. Sembolik eylem artık tüm kısıtlamalardan arınmıştır. Cevap verebilirlik yok, sorumluluk yok ve sonuç anarşi: "İstediğimi yapmaya hakkım var çünkü bu sembolik ifade özgürlüğü." O halde gerçeğin bir anlamı yoktur çünkü yanılgı da aynı değerdedir.

Böyle bir ihtimal varken nasıl huzura sahip olabiliriz? Bunun insanlığın karmik potansiyeli olduğunu kabul ediyoruz. Tanrı'nın bu dünyada insan yaşamını yaratma amacını sorgulamak için burada değiliz. Bu dünyanın zorlukları, evrimsel gelişimin tüm farklı düzeylerinin aynı anda bir araya gelmesinin sonucu gibi görünüyor, bu da toplumsal çalkantıya yol açıyor. Ancak aynı zamanda bu kadar geniş bir seçenek yelpazesinin varlığı, büyüme için en büyük fırsatı sağlar. Kırgın olmak yerine, bu dünyanın bilincin evrimi için maksimum ruhsal fırsatlardan biri olduğu için minnettar olabiliriz.

Cazibe	**Tiksinme**
Direnmek	Kabul et, teslim ol
Savunmak	Teslim ol

Başarı	Arıza
Özel	Yaygın
Daha	Az
“Sahip olmak”	Yöneticilik
Çekici	Ova
Eşsiz	Sıradan
Dünyayı değiştir	Kendini değiştir

Egonun çekiciliği pes etmek yerine konumunu savunmaktır, çünkü pes etmek haklı olmaktan vazgeçmektir ve ego başarıyı haklı olmakla ve istediğini elde etmekle eşitler. Ego ne karar verirse versin, daha fazla para, daha fazla seks, daha fazla ilgi istediğine karar verir; bu onun için "başarıdır". Daha fazlasını ister ve daha azına sahip olmaktan korkar. Bundan kurtulmanın yolu, daha azına sahip olmanın ne kadar harika olacağını görmektir. Daha az eşyaya sahip olmak ve dolayısıyla daha az sigorta ödemesi yapmak ve "değerli eşyaları" koruyacak alarm sistemlerinin olmaması bir rahatlamadır. Aslında hiçbir şeye sahip değiliz; elimizde olan tek şey geçici idarecilik.

Bu aynı zamanda delicesine aşık olma (kal. 145) ve Aşk (kal. 500) arasındaki fark için de geçerlidir. Delicesine aşık olduğunuzda, beklenen "fetih" heyecanı içinde ona yansıttığınız yoğun çekicilik, özellik ve benzersizlik nedeniyle o kişiye sahip olmak ve ona sahip olmak "zorunluluğunuz" vardır. Hayatınız, hırs ve arzu nedeniyle geçici olarak bozulur, bu da uykusuzluğa ve takıntılılığa yol açar. Birisi arzu ettiğiniz nesneyle flört ederse çılgınca kıskanır, hatta cinayete meyilli olursunuz. Eğer sizinle ilgilenmiyorlarsa umutsuzluk, hatta intihar vardır. Aşık olmanın duygusallığı, adrenalin ve seks hormonlarının salgılanmasına neden olur, bu da onun kökeninin öncelikle hayvan doğasından gelen çiftleşme içgüdüsü olduğunu ortaya çıkarır. Çılgınlığı, doğanın türü çoğaltma yönteminin bir yansımasıdır ve çoğu zaman geçici bir çiftleşmeden sonra birkaç parça oluşur, ancak kuğu gibi bazı türler ömür boyu çiftleşir. Toplum, delicesine aşık olmayı, gerçeklik testini kaybetmesiyle birlikte geçici bir delilik (“delicesine aşık olma”) olarak kabul eder.

Buna karşılık Sevgi bilinç düzeyine endorfin salınımı eşlik eder. Sahiplenici değildir, değişime ve zorluğa dayanır ve hayatınızı bozmak yerine güzelleştirir. Minnettarlık,

sebat, yükselme, keyif alma, esenlik, karşılıklılık ve tatmin Sevginin enerji alanındaki bağ ve ortaklığın karakteristik özellikleridir. Aşk eşleri, kendi kişisel egolarının istek ve arzularından ziyade, ilişkiye hizmet etme yönünde ortak bir niyeti paylaştıklarından, Benliğin mutabakata dayalı uyumu vardır.

Cazibe	**Tiksinme**
Çarpık gerçekler	Gerçek
Kınamak	Affetmek
Sorumlu olmak	Suçluluk/suçlama
Tutmak	Bırak
Hakim	Yenik düşmek
İçerik	Alan/bağlam
Bolluk	Tutumluluk
Şehit	Kabul etmek
Kurban	Sorumluluk
İntikam	Bağışlama
Nefret	Merhamet
Suçlamak	Kabul et/affet

Ego, her gece televizyonda görüldüğü gibi, gerçekleri çarpıtmayı sever ve gerçeklerden hoşlanmaz. Görüşmeyi yapan kişi bir soru sorar ve kişi asla cevap vermez, sadece alternatif bir sabun kutusu konusu hakkında fikir vermek için soruyu geçiştirir. Bilinç kalibrasyonu ile test ettiğimizde insanların çoğu zaman dişlerinin arasından yalan söylediğini anlıyoruz.

Başkalarını kınamak egoya affetmekten çok daha zevkli gelir. Halkta, suçlu bir kişinin "cezasız kurtulacağı" yönünde bir korku, neredeyse duygusal bir panik var. Ancak bu yalnızca algısal dünyada geçerlidir, çünkü hiç kimse söylediklerinin veya yaptıklarının karmasından kaçamaz; bu nedenle onları affedebilir ve kendi karmalarına teslim edebiliriz.

Gerçeğin açıkça ihlal edilmesini nasıl affedebiliriz? Egonun azalmadan haklı olmaya, kazanmaya bağımlı olduğunu ve gerçeği manipüle etmekten başka seçeneği kalmadığını görerek. Sokrates'in dediği gibi, her insan yalnızca o anda iyi olduğuna inandığı şeyi seçiyor ve bu bağlamda iyi olan kazanmaktır. Bu nedenle politikacıların elleri İncil olsa bile dişlerinin arasından yalan söylemelerini affediyoruz. Gerçekleri çarpıtmak siyasetin özüdür ve haberlerde ya da televizyon yayınında olduğu için duyduğunuz her şeye inanmak yerine bu konuda gerçekçi olmak akıllıca olacaktır. Bilinç kalibrasyonuna göre internette bulunan materyallerin yüzde 50'si yanıltıcıdır.

Ego bolluk ister ve tutumluluğu sevmez. Eğer kazanamazsa, yine de şehit ve kaybeden olarak durumu kötüleştirebilir. Hepsinden iyisi ve popülerlik listesinin başında kurban olmaktır. Sorumlu olmak yerine mağdur oluyorsunuz. "Kim suçlanacak?" Bu, bir spikerin felaketle ilgili bir olay hakkında söylediği ilk şey. Brooklyn Köprüsü yıkıldı ve şimdi "Suçlu kim?" diye soruyorlar. Egonun intikamcılığı anında faili arar, böylece parmakla işaret edebilir, intikam alabilir, cezalandırabilir ve nefret edebilir. Suçlama egonun en sevdiği oyundur. Birini suçlamayı seviyor çünkü idam cezasının suçu önlediği hiçbir zaman kanıtlanmamış olmasına rağmen artık suçsuz bir şekilde onlardan nefret edebiliyor, intikam arayabiliyor ve onları elektrikle idam edebiliyor.

Cazibe	**Tiksinme**
Anlaşmazlık	Barış
Geçmiş	Sunmak
Korku	Ölümlülüğü kabul etmek
Mazeret	Sorumluluk sahibi olun
Reddetmek	İtiraf etmek
Sabırsız ol	Beklemek

Egonun sevdiği şey çatışmadır, barıştan hoşlanmaz. Deneyimleyen çatışmadan beslenir. Bir anlık barış olursa, insanlar dramı yeniden alevlendirecek bir şeyler söyleyecek ya da yapacaklardır. Bütün bölgeler çatışma bağımlısı. Ortadoğu'da dönem dönem barış olursa, ayaklanmalar hızla kışkırtılır

barışı sona erdirmek için bir isyan çıkarmayı başarır. Neden? Çünkü barış onların varoluş sebebinin sonu olacaktır. Öte yandan Sınır Tanımayan Doktorlar (cal. 500) gibi taraf tutmayan gruplarımız da var. Birisi yaralanırsa bacağını onarırsınız ve onun hangi taraf için savaştığı önemli değildir.

Ego geçmişe tutunmayı sever ve şimdiki zamandan kaçınır. Aslında korkuya tutunur çünkü korkuyu hayatta kalmasının temeli olarak görür. Sadece geleceğe yönelik planlamanın yeterli olduğunu ya da caddeyi güvenli bir şekilde geçmek gibi çoğu durumla başa çıkmak için gereken tek şeyin dikkatli olmak olduğunu görmüyor. Neden korkudan titreyerek kaldırımda duruyorsunuz?

Ego sorumluluktan dolayı kendini mazur görmeye çalışır ve hesap vermekten nefret eder. Bu nedenle hatalarını kabul etmek yerine inkar etmeyi sever. Sabırsızdır ve beklemekten nefret eder. İstediğini istiyor*Şimdi*.

Dürüstlükle, günlük yaşamda etkili olan bu çekiciliklerin ve hoşlanmamaların her birinin farkına varırız. Bulunduğumuz yerden elde ettiğimiz getirilerden vazgeçmeye istekliysek, engelleri aşmak otomatik olarak gerçekleşir.

UTANÇTAN GURUR'A

Egoyu canlı tutan genel çekicilik ve tiksintilere ek olarak, onu yerinde tutan her seviyeye özgü çekimler ve hoşlanmamalar da vardır. Bir seviyeyi aşmak, çekimden vazgeçildiğinde ve nefrete teslim olunduğunda otomatiktir.

◆ **Utanç**her iki tarafın da gerçekliklerinin inkarının bir sonucudur ve Öz. Cazibesi, kendinizi cezalandırmak, kendinizi yargılamak, kendinizi küçük düşürmek, olumsuz olmak, depresif kalmak, sert ve esnek olmamak, saklanmak ve başınızı öne eğmektir. İğrenme, kendinizi affetmekten, olduğunuz gibi kendiniz olmaktan, hayatınızın armağanını onaylamaktan, kendinize değer vermekten, kendinizi onurlandırmaktan, bedeninize bakmaktan ve doğuştan gelen sevilebilirliğinizi benimsemekten ibarettir.

◆ **Suç**Ve**Nefret**egonun aldığı gizli zevkten kaynaklanır Olumsuzluk. Suçluluk ve nefreti bırakmak yaşamın her düzeyine fayda sağlar, çünkü bu ego pozisyonları hem kendine hem de başkalarına zarar verir. Cazibe, bir faili (kendini, başkalarını ya da toplumu) suçlamaktır; melodramatik hoşgörüdür.

kefaret (“çul ve kül”) ve “Bakın ne kadar günahkarım!” şeklindeki tuhaf gurur – bunların hepsi sizi suçluluk duygusuna ve kendinden nefret etmeye mahkum ediyor. Kefaret aralıklı olma eğilimindedir; ruhsal gelişim kalıcıdır. İğrenme, kendine ve başkalarına merhamet ve şefkat duymak, Allah'ın merhametini kazanmak, “haklı” olmaktan vazgeçmek, sorumluluk alma ve değişiklik yapma isteğidir.

◆ **İlgisizlik**klasik olarak "inanç, umut ve hayırseverlik" ile dengelenir. Başkalarına yardım etmenin faydası, ister seçimle, ister ilhamla, hatta zorlamayla (mahkeme kararıyla toplum hizmeti) ortaya çıksın, toplum genelinde iyi bir şekilde kanıtlanmıştır. Cazibe kendine acıma, umutsuzluk ve çaresizliktir. "Tembellik" Hıristiyanlıkta "önemli bir günahtır" çünkü hayatınızın ilahi armağanını boşa çıkarır. Egonun getirisi, kendinizi çabaya değmeyecek biri olarak görmek, aktif olmak yerine pasif olmak, yardımı reddetmek ve “Yapamam. Ben beceriksizim. İğrenme, harekete geçmek, yardım istemek, hayata ilgi göstermek, katılmak ve tecrit etmemektir.

Çoğu zaman sadece hayvanlara bakmak çok iyi bir başlangıç olabilir. Bunu, kronik tekrarlayan hapishane mahkumları popülasyonunda çok başarılı olan gören-göz-köpek eğitim programlarında görüyoruz; hatta bazıları, tahsis edilen köpekleriyle işlerini tamamlamak için taburcu olduktan sonra kalmayı seçiyorlar. Huzurevinin evcil köpek sağlaması durumunda ilgisiz yaşlı hastalar neşeleniyor. Mevcut araştırmalar, yalnızca bir evcil hayvana sahip olmanın depresyon ve hipertansiyon düzeylerini azalttığını ve genel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, diğer canlılarla ilgilenmek tedavi edicidir; tıpkı yeni gelenlere yardım etmeye başlayan umutsuz alkoliklerde ve diğer takım üyelerini cesaretlendirerek yenilgiyi kabul eden bir tutumdan kurtulan üzgün atletlerde görüldüğü gibi.

◆ **Yas**geçmişe tutunur ve günümüz yaşamının tadını çıkarmayı reddeder. Cazibe, geçmişte yaşamanın, sempati kazanmanın, kayıpların suyunu çıkarmanın, kayıplar karşısında kırgınlığa tutunmanın, boş ve üzgün hissetmenin getirisidir. İğrenme, mutluluğu dışsal değil içsel olarak görmektir; duyguların üzerinde çalışarak kayıpların üstesinden gelmek ve onları kabul etmek; ve geçiciliği, değişimi ve fiziksel ölümü de içeren insan yaşamının genel mükemmelliğini kaçınılmaz olarak görmek.

◆**Korku**histerinin hoşgörüsüdür; dramatize etme ve duygusallaştırma gerçek tehlikenin yüzü; ve günlük olaylarla ilgili aşırı kaygı

rutin bir dişçi randevusu, yeni insanlarla tanışmak vb. gibi bunlar felç edici olabilir ve her türden fobiyi güçlendirebilir. Cazibe, tehlikenin heyecanına, duygusallaştırmaya, felaketleştirmeye, kendini mağdur etmeye ve küçüklüğün hayatta kalmaya hizmet ettiği inancıyla küçülmeye ve saklanmaya yöneliktir. İğrenme, soğukkanlı kalmak, dua etmek, korkudan ve kontrol etme ihtiyacından vazgeçmek, onaylanmamayla yüzleşmek ve "dışarıda" hiçbir şeyin sizin üzerinizde gücü olmadığını kabul etmektir. Dikkat korkudan farklıdır. Dikkat, bir şeyi düşünmek ve duygusallaştırmadan tahmin etmektir.

Korku, yaşamı kesinlikle fiziksel olarak gördüğünden ve nihai korku bedenin ölümü olduğundan, "Sonra ne olacak?" tekniğini kullanırız. Her türlü korkuyla çalışır. Korkuyu ele alalım*Arabamı kaybedeceğim*. Peki o zaman ne olacak?*O zaman ulaşımım olmayacak.*Peki o zaman ne olacak?*O zaman işimi kaybedeceğim.* Sonra ne?*Bunun gibi başka bir iş yok.*Peki o zaman ne olacak?*Hiç param olmayacak.*Sonra ne?*Fakir olacağım.*Tamam, yani fakirsin, peki sonra ne olacak?*Açlıktan öleceğim.*Her korku yığınının dibinde ölüm vardır. Dolayısıyla süreç, birçok dini gelenekte belirtildiği gibi "ölmeden önce ölmek"tir. Yani, kesin ölümünüzle yüzleştiğinizde, o bastırılmış ölüm korkusu artık sizi yönetmez. Artık hiçbir şey seni korkutmuyor. Korku büyük bir yığındır ve bu yığının en altında fiziksel ölüm korkusu yer alır. Fiziksel ölümü kabul ettiğinizde korkuların çoğu ortadan kalkar.

◆**Arzu**çoğu insanı gerçekten rahatsız eden enerji alanıdır

Kazanmanın, paranın, kontrolü ele geçirmenin, “almanın”, onaylanmanın, başarının, şöhretin, kazanımların, fetihlerin ve elbette haklı olmanın cazibesi nedeniyle zaman. İnsanlar haklı oldukları için sağda solda ölmeye hazırlar. Alçakgönüllü olup bir hatayı kabul etmektense ölmeyi ve haklı olmayı tercih ederler. Bu, egonun deneyiminin kaynağı olduğuna inandığı bir maddeyi teslim etmenize izin vermeyen, sizi mezara sürükleyecek bir bağımlılığın dürtüsüdür. Yakın tarihte milyonlarca insan bunun bir hata olduğunu kabul etmek yerine bir yanılsamanın peşinde öldü. Başkan Mao'nun ekonomik tarım planı milyonlarca kişinin aç kalmasına neden oldu. Başkan Mao'ya (kal. 185) olan inanç, tüm tarihteki en büyük kıtlıklardan biriyle sonuçlandı. Bundan sonra Marksizm'in (kal. 130) sorunlu bir ideoloji olarak değerlendirileceği görülecektir. Bunun yerine benimsenip dünyaya yayılıyor ve böylece egonun gururundan dolayı öğrenememeyi görüyoruz. Bu, egonun haklı olma, kontrol etme, onay alma arzusudur; bunların hepsi tanıdıktır ve günlük yaşamın bir parçasıdır. Başarısızlık korkumuz var ve

pasif, zayıf, sıradan ve sıkıcı görünmek. Cazibe, anında tatmin olmak, özel olmak ve her zaman fark edilmektir. İnsanların fark edilmek için ne kadar uç noktalara gittiklerini görüyoruz; Kameraya çıkabildikleri sürece ne kadar çirkin olursa olsun her şeyi söylerler. İğrenme beklemekten, "hiç kimse" olmaktandır.

◆ **Kızgınlık**hayvanlar aleminde görüldüğü gibi bir savunma olarak ortadadır. Cazibe, gerçekte olduğunuzdan daha genişlemiş ve daha güçlü hissetmektir. İçinizdeki hayvan zayıf görünmekten korkuyor, bu yüzden hırlıyor, dişlerini gösteriyor ve korkutarak kazanmaya çalışıyor. İğrenme, sakin olmak, huzur içinde olmak, boyun eğmek ve teslim olmaktır. “Kötü adamın” serbest kaldığını görmek istemiyor. Ödeşmek istiyor ve Buda'nın, kimsenin düşmanlarıyla ödeşme konusunda endişelenmesine gerek olmadığı, çünkü düşmanların kendilerini kendi elleriyle alt edecekleri yönündeki öğretisiyle alay ediyor. Bilinç kalibrasyonu ile bu öğretinin doğruluğunu defalarca teyit ederiz.

◆**Gurur**Manevi gurur, kazanılan özgüvenden farklı olduğu için ve dolayısıyla bir ego enflasyonu değil. Gurur, statü kazanmanızı, fark edilmenizi ve üstün olmanızı sağlayan bir yansımadır. Düşüncenin, düşüncenin, kavramların, inançların, ideolojilerin ve görüşlerin beyhudeliğidir. Cazibesi üstün, özel, seçilmiş ve seçkinler arasında içeriden biri olmayı "biliyorum"dur. Ahlaki üstünlük, ahlaki üstünlüktür ve ister "sol" ister "sağ" inanç sistemlerinden kaynaklansın, 190'da kalibre edilir. Eğer "politik olarak doğru"ysanız, o zaman "yanlış" olan sıradan insanların üstünde olursunuz. Bu tür bir gurur, eşitlikçiliğin paradoksal bir şekilde tersine çevrilmesidir (tüm insanlar eşit değere sahiptir) çünkü şunu söyler: "Biz diğerlerinden daha iyiyiz çünkü biz herkesten daha eşitlikçiyiz." İğrenme “bilmiyorum”dan, tevazudan ve sıradan olmaktandır. En büyük tiksinti “yanlış” olmaktandır.

Bir hatayı gururla kabul etmeyi reddetmek yerine, insan yaşamının bir keşif süreci olduğunu kabul edebiliriz. Tanık olduğumuz şey, yaratılışın kendiliğinden ortaya çıktığı bilincin evrimi ise, o zaman hata olarak gördüğümüz şey aslında bir başarıyı temsil eder, çünkü bu, daha sonra düzeltilebilecek bir yanılgının sonucunu gösterir. Milyonlarca insan Marksist inanç sistemi yüzünden açlıktan ölüyorsa bu, idrak ve hakikati kavrama amacına hizmet eden sahteliğin otomatik olarak ortaya konulmasıdır.

Bu yüzden geleceği tahmin edemiyoruz. Henüz yaratılmadı, çünkü hepimiz bilincin evrimine an be an katkıda bulunuyoruz, bazı seçeneklere evet derken diğerlerine hayır diyoruz. Geleceği tahmin etmemiz mümkün değil çünkü henüz bir gerçekliği yok. O sadece niyet ve tercihle fiili bekleyen bir potansiyeldir. Eğer geleceği tahmin edebilseydik, bu her şeyin zaten önceden belirlenmiş olduğunu teyit ederdi. Eğer kader evrenin kuralı olsaydı hayatımızın hiçbir değeri olmazdı; otomatlardan başka bir şey olmayacağız.

Cesaretten Ecstaziye

Seviye	**Günaha**
Cesaret	Cesaret, maçoluk, risk alma
Tarafsızlık	Kayıtsızlık, geri çekilme
isteklilik	Aşırı bağlılık, aşırı katılım
Kabul	Uygun önlemin alınmaması
Sebep	Entelektüalizm, sebep-sonuç ilişkisine saplanmış
Aşk	baştan çıkarma, sömürü, kişisel olarak yanlış tanımlanmış
Sevinç/Ecstasy	Kötü karar

◆ **Cesaret**üstesinden gelebilecek motivasyona, güce ve kuvvete sahip Dirençlerle yüzleşin, zorluklarla yüzleşin ve metanet ve kararlılıkla bunların üstesinden gelin. Deneyimsel olarak, cesarete yönelik en yaygın zorluk kaygı, kendinden şüphe etme ve başarısızlık korkusudur. Başarısızlık korkusu, kişisel olmayan diğer birçok koşul ve faktöre bağlı olan sonuçtan değil, niyet ve çabadan sorumlu olduğunuzun farkına vardığınızda azalır. Baştan çıkarıcılar, korku karşısında kabadayılığa başvuruyor ve yeni kazanılan güç ve özgüvenden maço risk alıyor.

◆ **Tarafsızlık**esnekliğe ve önyargısız, gerçekçi bir yaklaşıma izin verir Sorunların değerlendirilmesi. Tarafsız olmak, sonuçlara nispeten bağımsız olmak anlamına gelir. Cazip olan, kayıtsız kalmak ve çevrenizdeki hayata aktif ve dostane bir katkıda bulunmaya direnmektir; Samimiyet sıcaklık ve bağlılık içerir ve sevginin kapısını açar.

◆ **isteklilik**neşeli, yardımsever ve istekli olma konusunda gönüllüdür Altın Kurala uygun olarak, başkalarının ihtiyaçlarını hayırsever, karşılıklı yarar sağlayan ve nazik yollarla karşılayın: "Başkalarının size davranmasını istediğiniz gibi, başkalarına da davranın." Bu seviyenin sınırlaması kendi çabalarınıza ve kişiliğinize itibar etmektir, oysa gerçekte büyümeniz ve başarınız Benliğin ışıltısından kaynaklanmaktadır. O halde, kişisel benliğinizin gelişmelerin kaynağı olduğuna inandığınız için, kendinizi başkalarına yardım etmek için birçok müdahaleye fazlasıyla adamanız cazip gelebilir.

◆ **Kabul**Yaşam güçleriyle uyumlu bir şekilde yaşar ve izin verir Bir gündeme uydurmaya çalışmadan, yaşamın kendi koşullarıyla hayata bağlanmak. Bu enerji zararsızdır çünkü başkalarını yargılamaz, kontrol etmez, değiştirmez veya onlara hükmetmez ve amacı "dünyayı kurtarmak" veya onun çok çeşitli ifadelerini kınamak değildir. Cazibe, bir durum gerektirdiğinde uygun eylemi yapmada başarısız olmaktır; örneğin işyerinde dürüst olmama veya yaşamın ayırt etme ve gerçeği savunmayı gerektiren diğer alanları.

◆ **Sebep**bilim düzeyidir; ilaç; teoloji; ve genel olarak Rasyonalite, kavramsallaştırma ve anlama kapasitesinin artması. Bu nedenle bilgiye ve eğitime çok değer verilmektedir. Bu seviyede ağaçlar yüzünden ormanı gözden kaçırmak kolaydır; kavramlara, fikirlere, bilgiye ve teorilere aşık olmak; ve sonunda asıl noktayı kaçırmak. Kendini zihin olarak tanımlamanın cazibesi vardır ve entelektüelleştirme başlı başına bir amaç haline gelir. Bir şeyin "hakkında" bilmekle o şeyin "olması" aynı şey değildir.

◆**Aşk**zihinden ilerlemez; kalpten yayılır. Olarak Dünyada var olmanın bağışlayıcı, besleyici ve destekleyici yolu olan Sevgi, benlik duygusunu genişletir ve başkaları üzerinde canlandırıcı bir etki yayar. Ayartılan, Sevginin enerjisinin İlahi Vasıftan ziyade kişinin kendisinden geldiğini görmek ve bu kişiselleştirme yoluyla, Tanrının etkisinden pay almaktır.

enerji alanı. Tehlike, başkalarının övgüleri ve yansıtmaları tarafından bilinçsizce baştan çıkarılmaktır.

◆ **Sevinç/Ecstasy**500'lerin ortalarından yükseklerine kadar olan eyaletlerdir; burada doğuştan Var olan her şeyin mükemmelliği ve baş döndürücü güzelliği, parlak bir ışık gibi parlıyor. Öznel olarak, ruhsal enerjinin akışı vücutta enfes bir tatlılık olarak hissedilir ve enerji, eğer karmik olarak uygunsa, başkalarında mucizevi iyileşmeyi kolaylaştırma kapasitesine sahiptir. Herkes doğuştan gelen mükemmelliği ve sevilebilirliğiyle görüldüğünden, insanlarda ve onların tekliflerinde yalnızca en iyiyi görmenin olumsuz tarafı kötü muhakeme yeteneğidir; bu nedenle, bekçi olarak dikkatli olacak güvenilir bir arkadaşınızın olması yararlı olacaktır.

TESLİMİYET YOLU

Sonuçta bilinç seviyelerini aşmak, bırakmakla gerçekleşir. Kendinizde değişimi zorlamaya çalışmak yerine, tüm kontrolü, direnci ve kazanç veya kayıp yanılsamalarını derinden teslim ederek İlahi Vasfın bunu yapmasına izin vermeniz yeterlidir. İllüzyonları yok etmek ya da onlara saldırmak gerekli değildir; yalnızca "ödemeler" teslim edilirken onların ortadan kalkmasına izin vermek gerekir. Suçluluk gibi mekanizmalarla güç kullanmak gerekli ya da verimli değildir, ruhsal evrimi sürdürmeye ya da ilerletmeye çalışmak da gerekli değildir, çünkü illüzyonların engelleri ve direnci ortadan kaldırıldığında o otomatik olarak kendi kendine gelişir.

Gerçeğin gücü, sonsuz merhametiyle konumsallıkları Benliğin Gerçekliğine geri döndüren İlahi Sevginin bir niteliğidir. Zamanlamanın benliğe değil, Benliğe bağlı olduğunu kabul etmek gerekir, çünkü yalnızca Benlik bilinmeyen karmik nitelikleri bünyesine katma yeteneğine sahiptir. Böylece dünyanın nasıl “olması gerektiği” konusundaki fikirlerimizden vazgeçiyoruz. İsa, Buda ve tüm büyük üstatlar dünyanın bu haliyle mükemmel olduğunu söylemiştir; çünkü sadistlikten melekliğe kadar zengin seçim çeşitliliği, herkesin ruhsal gelişimi için maksimum fırsatı sağlar.

Sonsuz, doğrusal olmayan bilinç alanı yalnızca her yerde mevcut ve her şeyi bilen değil aynı zamanda her şeye kadirdir. Ruh, kendi özgür iradesinin rızasıyla haline geldiği şeyin niteliğinin bir sonucu olarak yücelir. Nefse şefkat, Nefsin bir özelliğidir. Böylece son büyük

Teslim olmaya karşı direniş, her zaman var olan Tanrı Sevgisine karşı direnişti r.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

MANEVİ GERÇEK, ÖĞRETMENLER, VE ÖĞRETİMLER

Bir öğretinin veya öğretmenin bütünlüğü doğrulandığında teslim olma olasılığı çok daha yüksektir. Bilinç kalibrasyonu, manevi gerçeği özünde damıtıp doğrular ve bütünsel öğretmenlerin ve öğretilerin özelliklerini tanımlar. Ruhunuzu emanet ettiğiniz her şey, doğrulanabilir bir şekilde güvenilir olmalıdır. Aşağıdaki liste ruhi bütünlüğün standardı olarak hizmet eder.

BÜTÜN ÖĞRETMENLERİN VE ÖĞRETİMİN 40 ÖZELLİKLERİ

1. *Evrensellik:* Gerçek, kültürden, kişiliklerden veya koşullardan bağımsız olarak her zaman ve her yerde doğrudur.
2. *Dışlayıcı olmayan:* Gerçek her şeyi kapsar, gizli değildir ve mezhepsel olmayan.
3. *Kullanılabilirlik:* Herkese açıktır; ayrıcalıklı değildir. Açığa çıkacak, saklanacak ya da satılacak sırlar yok; sihirli formüller ya da “gizemler” de yok.
4. *Amacın bütünlüğü:* Kazanılacak ya da kaybedilecek hiçbir şey yok.
5. *Mezhepsel olmayan:* Hakikat, sınırlamanın açığa vurulması değildir.
6. *Görüşten bağımsız:* Hakikat doğrusal değildir ve aklın ya da biçimin sınırlamalarına tabi değildir.

7. *Konumsallıktan yoksun:* Hakikat hiçbir şeye "karşı" değildir. Batıl ve cehalet onun düşmanı değil, sadece onun yokluğunu temsil eder.
8. *Gereksinim veya talep yok:* Herhangi bir üyelik zorunluluğu, aidat, yönetmelik, yemin, kural ve şart yoktur.
9. *Kontrolsüz:* Manevi saflığın, adayların kişisel yaşamlarıyla veya kıyafetleriyle, cinsel yaşamlarıyla, ekonomileriyle, aile kalıplarıyla, yaşam tarzlarıyla veya beslenme alışkanlıklarıyla hiçbir ilgisi yoktur.
10. *Güç veya korkutma olmaksızın:* Beyin yıkama, liderlere övgü, eğitim ritüelleri, beyin yıkama veya özel hayata müdahale yoktur.
11. *Bağlayıcı olmayan:* Hiçbir yönetmelik, kanun, ferman, sözleşme, rehin yok.
12. *Özgürlük:* Katılımcılar ikna, baskı, korkutma veya sonuçlara maruz kalmadan gelip gitmekte özgürdürler. Hiyerarşi yoktur; bunun yerine pratik gerekliliklerin ve görevlerin gönüllü olarak yerine getirilmesi vardır.
13. *Ortak nokta:* Tanınma, atfedilen unvanların, sıfatların veya süslerin bir sonucu olmaktan ziyade, kişinin dönüştüğü şeyin bir sonucudur.
14. *İlham verici:* Gerçek, gösterişten, baştan çıkarmadan ve teatrallikten kaçınır ve bunlardan kaçınır.
15. *Materyalist olmayan:* Hakikat dünyevi zenginliğe, prestije, gösteriş ve büyük yapılara ihtiyaç duymaz.
16. *Kendini gerçekleştiren:* Gerçek zaten tam ve eksiksizdir ve kendi dinini yaymaya veya yandaşlar, takipçiler veya "üye kaydetmeye" ihtiyacı yoktur.
17. *Müstakil:* Dünya işlerine karışma yok.
18. *iyi huylu:* Gerçek, ilerleyen bir eğim boyunca tanımlanabilir. Onun hiçbir “karşıtı” ve dolayısıyla kınanacak ya da karşı çıkacak “düşmanları” yoktur.
19. *Kasıtsız:* Hakikat müdahale etmez veya teklif edecek, dayatacak veya ilan edecek bir gündeme sahip değildir.
20. *Dualistik olmayan:* Her şey, potansiyelin gerçeklikten ziyade gerçeklik olarak tezahür ettiği alan içindeki içsel (karmik) eğilim sayesinde ortaya çıkar.

sebep ve sonuca göre.

21. *Huzur ve barış:* Hiçbir “sorun” veya tarafgirlik yoktur. Başkalarını değiştirme veya topluma dayatma arzusu yoktur. Daha yüksek enerjilerin etkisi doğuştandır ve yayılmaya veya çabaya bağlı değildir. Yer çekiminin bir elmanın ağaçtan düşmesi "yardımına" ihtiyacı olmadığı gibi, Tanrı'nın da yardıma ihtiyacı yoktur.
22. *Eşitlik:* Bu, tüm ifadeleriyle tüm yaşama saygıyla ifade edilir ve zararlı olana karşı çıkmak yerine yalnızca ondan kaçınır.
23. *Zamansızlık:* Yaşamın sonsuz olduğu ve fizikselliğin geçici olduğu fark edilir. Hayat ölüme tabi değildir.
24. *Kanıtın ötesinde:* “Kanıtlanabilir” olan şey doğrusaldır, sınırlıdır ve entelektüelleştirme ve düşünmenin bir ürünüdür. Gerçekliğin anlaşmaya ihtiyacı yoktur. Gerçeklik bir kazanım değil, düalist egonun konumsallıklarından vazgeçildiğinde tamamen kendiliğinden, öznel bir gerçekleşmedir.
25. *Mistik:* Gerçeğin kökeni, kendiliğinden bir parlaklık, parlaklık ve aydınlanmadır; bu, ayrı bir bireysel benlik, ego ve onun zihinselleşmesi yanılsamasının yerini alan Vahiy'dir.
26. *Tarif edilemez:* Tanımlama yeteneğine sahip değil. Radikal öznellik deneyimseldir. Bu, eski ego merkezli durumun yerini alan bir durumdur. Bu olayla birlikte, zamansallıktan yoksun ve zamanın ötesinde içeriğin yerini bağlam alır. Gerçeklik, zamanda, onun ötesinde ya da dışında mevcut değildir ve onun zihinsel bir yapaylık olan şeyle hiçbir ilişkisi yoktur. Bu nedenle geçişli veya geçişsiz tüm isimlerin, sıfatların veya fiillerin ötesindedir.
27. *Basit:* Görünüm ve biçimin ötesinde var olan her şeyin içsel güzelliğini ve mükemmelliğini görür.
28. *Olumlu:* Gerçek, görüşün veya kanıtlanabilirliğin ötesindedir. Onaylama tamamen öznel farkındalıktan kaynaklanır; ancak bilinç kalibrasyon teknikleriyle tanımlanabilir.

29. *Çalışmayan:* Hakikat hiçbir şey "yapmaz" veya hiçbir şeye "neden olmaz"; bu her şeydir.

30. *Davetkar:* Promosyonel veya ikna edicinin aksine.

31. *Tahmine dayalı olmayan:* Gerçeklik doğrusal olmadığı için, gizli mesajlar, kodlar, sayılar ve yazılar gibi biçim kısıtlamalarıyla yerelleştirilemez veya kodlanamaz veya rünlerde, taşlarda, piramidin boyutlarında, DNA'da veya devenin burun deliği kıllarında gizlenemez. . Gerçeğin sırları yoktur. Tanrı'nın Gerçeği her yerde mevcuttur ve kodlamanın veya ayrıcalığın ötesindedir. Kodlar, İlahi Vasfın kaprisliliğinin değil, insanın hayal gücünün göstergesidir.

32. *Duygusal olmayan:* Duygusallık algıya dayanır. Merhamet gerçeğin anlaşılmasından kaynaklanır.

33. *Otoriter olmayan:* Uyulması gereken hiçbir kural veya emir yoktur.

34. *Bencil olmayan:* Öğretmenlere saygı duyulur ancak kişisel övgüyü veya özel olmayı reddederler.

35. *Eğitici:* Çeşitli formatlarda bilgi sağlar ve kullanılabilirliği sağlar.

36. *Kendinden destekli:* Ne paralı ne de materyalist.

37. *Bağımsız:* Dış veya tarihsel otoritelere bağımlı olmadan tamamlayın.

38. *Doğal:* Yapay egzersizler, duruşlar, nefes alma veya beslenme ritüelleri (yani biçime veya fizikselliğe güvenmeme; varlıklara veya "başkalarına" başvurmama) yoluyla uyarılmış, değiştirilmiş bilinç durumundan veya enerjilerin manipülasyonundan yoksun.

39. *Tamamlamak:* Sömürü veya kazançtan yoksun.

40. *Öfkesini kontrol edebilen:* Zorlayıcı değil, iyi huylu, tehdit edici değil.

Manevi gerçek evrenseldir. Aynı temel gerçek, tarih boyunca, farklı din ve kültürlerde, dünyanın farklı yerlerinde ve yüzyıllar boyunca ortaya çıkan aydınlanmış mistikler, azizler, bilgeler ve avatarlar tarafından öğretilmiştir. Hiçbir kişi, din veya

grup gerçeğin tek sahibi veya sağlayıcısıdır. Bir gerçek her zaman, her yerde, kültürlerden, geleneklerden, görüşlerden, kişiliklerden veya koşullardan bağımsız olarak doğrudur.

Gerçek bir öğretmen hiçbir özelliğe sahip olduğunu iddia etmez, daha ziyade arayan kişinin aynı gerçeği içeriden fark etmesini işaret eder. Öğrencinin Benliğinin, Kendini gerçekleştirme durumu öğrencinin kendi içsel uyanışını harekete geçirmeye hizmet eden öğretmenin Benliği ile aynı olduğu söylenir. Gerçek öğretmenler ilahi hallerin bir Lütuf armağanı olduğunu alçakgönüllülükle kabul ederler ve bu nedenle manevi öğretileri yaymak için gerekli masrafları karşılamanın ötesinde bir bedel karşılığında sunmazlar.

Dürüst öğretmenler ve kuruluşlar, öğrencilerin kişisel yaşamlarını kontrol etmekle, tanıtımcılıkla, takipçi kazanmakla veya teatral sunumlarla insanları eğlendirmekle ilgilenmezler. Onların bütünlüğü, kendilerine verilen Gerçekleştirim armağanını, kendilerine bahşedilen eşsiz kapasitelerle paylaşmalarını gerektirir, ancak onların yanıta hiçbir bağlılığı yoktur; insanların bununla ne yapacağı onlara kalmış. İnsanlar diledikleri gibi gelip gitmekte özgürdürler.

Saf maneviyatın hiçbir gerekliliği, yükümlülüğü, bağımlılığı, bağlılığı veya diğer özellik kanıtlarının olmaması veya yeminler, mali taahhütler veya üyelerin derslere veya "eğitimlere" kaydedilmesi gibi kontrol dayatmalarının olmaması dikkate değerdir. Bağlılık, öğretmenin kişiliğine değil, hakikatin özüne yöneliktir ve saf maneviyat, din propagandası veya sırlarla baştan çıkarılmadan uzaktır. Gerekli olan tek şey merak ve tam, eksiksiz ve kendi kendine yeterli olan gerçeğe duyulan ilgidir.

Çekici veya anlamlı bulunan öğretmenler, öğretiler veya gruplar, herhangi bir zamanda arayan kişinin karmik eğilimlerine ve evrimine bağlıdır. Farklı öğretmenler ve öğretiler, farklı arayanlara hitap edecek ve farklı yaşam görevlerine uygun olacaktır. Bir kişi veya durum için en iyi olan, bir başkası için en iyi olmayabilir. Bir öğretimin 600 veya daha yüksek bir değerde kalibre edilmesi onun en uygun veya yararlı olduğu anlamına gelmez; önemli olan bir öğretimin veya öğretmenin bütünlük düzeyi olan 200'ün üzerinde kalibrasyon yapmasıdır.

MANEVİ EĞİTİM

Şanslı, oyalanmalar ve popülerleştirilmiş cazibeler tarafından manevi gerçeğin düz ve dar yolundan uzaklaştırılmayan arayışçıdır. İnsanlar hayatlarını özgün öğretileri arayarak geçirirler ve

çekici, gösterişli sapkınlıkların baştan çıkarmasıyla gerçeklerden uzaklaşmış. Bunların, saf kişinin içindeki çocuğu cezbeden kurgusal veya romantik fanteziler olduğu ortaya çıkıyor. Manevi peri masalları bol miktarda bulunur ve "manevi" olarak etiketlenen her şeyin büyülü bir cazibeyle dolu olduğuna inanan saf insanları etkiler. Bu aşamayı geçmek, başlangıçtaki eleştirel olmayan coşku ve keşif sırasında rutindir.

Başlangıçtaki temel sorun, gerçek manevi gerçeklik ile astral, paranormal veya doğaüstü alanlar arasındaki farkın farkındalığının eksikliğidir. Saf olmayanlara göre bu ikinci alternatifler şaşırtıcı ve etkileyici görünüyor. "Doğru" bir psişik okuma, bir acemi için gerçekten etkileyicidir. Popüler, en çok satan sözde ruhani kitapların çoğunluğu aslında kurgusaldır ve ortalama doğruluk düzeyleri, "başka boyutlara" dair yanıltıcı fantezileri yücelten kaygan görünen "ruhani" dergiler gibi, kalibrasyon seviyesi 190'dır. Buradaki paradoks, çekiciliğin henüz ustalaşmamış saf arayıcıya yönelik olmasıdır.*bu boyut*, diğer hayali olanları çok daha az.

Gerçek olan mistik “güçler” sergilenmiyor, reklamı yapılmıyor ya da bir ücret karşılığında satılmıyor. Gerçeğin taklitleri, birçok saf ruhani öğrenciyi ve hatta büyük dinlerin dallarını (Tantrik seks vb.) yoldan çıkaran ve aldatan bir oyalamadır. Yapay araçlar egoyu şişirir, bu da kişinin özel olmalarından ve benzersiz ve olağandışı olanın cazibesinden etkilenmesi gerçeğinin de gösterdiği gibi. Eğitim yoluyla geliştirilse bile, bu tür olgular yalnızca kendi çıkarları için aranan kazanılmış becerilerdir ve sergileme ve terfi ile kanıtlandığı gibi manevi kibri yansıtır.

Tanrı'nın armağanları taklit edilebilirken, sahtecilik gerçek değildir. Bu bilinç kalibrasyonu ile tespit edilebilir. Hakiki*siddhiler* (örneğin durugörü, basiret, psikometri, telepati ve benzeri) 540 kalibrasyon seviyesinde ortaya çıkmaya başlar ve 570 seviye aralığında baskın hale gelir. Tanıtılan taklitler 155'ten 400'lerin altına kadar kalibre edilir. Ayrıca hiçbir avataran veya büyük öğretmenin, İlahi İradeye göre kendiliğinden ortaya çıkan doğaüstü arayışını tavsiye etmemiş olması da dikkate değerdir.

Mucizevi şifalar ve diğer fenomenler 540+ alanlarında kendiliğinden ve istemsiz olarak ortaya çıkıyor. Bu tür mucizeleri "şifa eden" veya "yapan" olmadığını belirtmek önemlidir; karmik eğilimlerin ve yerel eğilimlerin bir sonucu olarak kişisel olmayan alandan kendiliğinden ortaya çıkarlar.

koşullar. Mucizevi taklitleri, sözde şifacının kişiliğine vurgu yaptıkları için fark edilmesi kolaydır.

Arayıcının içindeki masum çocuk, gerçeğin taklitleriyle kolayca büyülenir. Yapay olarak tetiklenen değiştirilmiş bilinç durumları, özel giysiler, garip diyetler ve diğer katı uygulamalar gibi doğrusal olmayan durumlara erişim vaat eden doğrusal yöntemlerden sakınmak akıllıca olacaktır; enerji manipülasyon teknikleri; anında aydınlanma veya psişik güçler için programlar ve atölye çalışmaları (genellikle bir ücret karşılığında); uzun süre garip pozlar vermek; kan ve diğer vücut temizleyicileri, egzotik arındırmalar veya nefes egzersizleri; ve benzeri. Değişmiş haller ilahi hallerle aynı değildir. Örneğin alfa dalgası eğitimi tedavi edicidir ancak manevi bir durum değildir.

Her birinin kendi öğretmenleri, ustaları, ruhsal hiyerarşileri ve inanç sistemleri olan sayısız astral alemler ve evrenler vardır. Birçoğu oldukça ilgi çekici. Dikkatsiz kişiler kolaylıkla bu büyüleyici ve ezoterik öğretilerin tuzağına düşebilir; ancak Aydınlanmayı arayan kişi, nihai duruma form düzeyleri aracılığıyla ulaşılamayacağını hatırlayacaktır. Tüm gerçekler içimizde bulunur ve bir şifacı, medyum veya medyum aracılığıyla ulaşılmasına gerek kalmadan sıradan yollarla elde edilebilir; numeroloji; veya kanalize edilmiş bir varlık.

MİSTİĞİN KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMESİ VE AYDINLANMASI

Gerçekten büyük öğretmenler ve öğretiler 600 ve üzeri bilinç durumlarından fışkırır. Dini tarihte mistiklere hem saygı duyulmuş hem de zulmedilmiştir. Mistiğin otoritesi, Benliğin İlahi “Ben”i olan Mevcudiyetten kaynaklanır. Bu, inançları yalnızca aşkın bir Tanrı ile sınırlı olan otoriter dinler tarafından saygısızlık olarak görülmüştür; Böylece mistikler kafir olarak yargılanmış, hapsedilmiş, aforoz edilmiş, kazığa bağlanarak yakılmış, başları kesilmiş ve hatta dini otoriteler tarafından çarmıha gerilmiştir. Çoğu mistik toplumdan emekli olur. Bazıları büyük çabalar sonucunda dünyaya dönerler ama iç halleri konusunda sessiz kalırlar. Birkaç mistik kişiye, egonun ikiliklerinin ve onun formla özdeşleşmesinin ötesinde yatan nadir durum hakkında yazma ve öğretme kapasitesi verilmiştir.

Mistik'in durumu bir "başarı" değildir. Mistikten genellikle bir kişi olarak bahsetmemize rağmen, o bir kişi bile değildir. Bu, kişiliğin ötesinde bir bilinç durumudur, çünkü bu durumda artık bir "ben" yoktur. Mistik, birinci şahıs zamirlerini nadiren kullanır ve bunu yalnızca, şahıs zamirlerinin bulunmadığı dili kavrayamayan başkalarına yardımcı olmak için kullanır. Ortalama bir insan şöyle der: "Dün üstüme yağmur yağıyordu." Mistik şöyle der: "Dün yağmur yağıyordu."

Bir kopukluk var çünkü kişi fenomeni tanığın bakış açısından tanımlıyor. Tanık gözlemler ve ardından gözlemlenenler hakkında hüküm vermeden veya değerlendirme yapmadan gözlemleri rapor eder. Benzer şekilde, bir odadaki alanın, mobilyaların nereye gittiği veya içinde neler olduğu hakkında hiçbir fikri yoktur. Tanık her şeyi sükunet ve huzur içinde sessizce gözlemler.

Bu durumda insan ormanda yürürken ağaçların farkında olduğunun farkına varır. Tüm yaşam parlıyor, İlahi Vasfın mevcudiyetine ibadet ediyor ve bunun çok bilincinde ve farkında. Evren bilinçlidir. Ağaç, İlahi Vasfın huzurunda olduğunun canlı bir şekilde farkındadır. Doğası gereği, insanın kendi yaratımıyla aynı kaynak olan yaratılışının kaynağı nedeniyle, ağaç kendi yaradılışını bilir, çünkü yaşam, yaşama saygı duyar.

Teknik olarak bu durum, sonsuz Barış durumu olan 600. seviyede başlar. Sanskrit dilinde buna denir*Satchitananda*. Önceki haller Sevgi, Sevinç ve Vecd durumlarıdır. Kişi bu mükemmel hallere olan her türlü bağlılığı bıraktığında, sonsuz, zamansız bir huzur, aydınlanma, dinginlik ve tamamlanma hali ortaya çıkar. Barış (kal. 600), içeriden kaynaklandığı için her şeyi kapsayan ve tamamen içsel bir vahiy durumudur. Her şeyi kapsayan bir ortaya çıkış ve çıkış sergileyen İlahi Vasfın özü gibi hareketsizdir. Aynı zamanda sessiz ve sözsüzdür. Biçimi değişen mistik, Barışın bu dinginliğinin kişinin doğrusal olmayan ve tüm yaşamla uyumlu olan gerçek kimliği olduğunu fark eder. Onun bir yeri yoktur, çünkü o bütünlüktür. Tanımlanamayacak kadar birleştirici, “sen”den ayrı bir “ben” yoktur ve Birlik Nuru Zuhurunda ayrılıklar ortadan kalkar.

O halde dünyanın "Aydınlanma" dediği şey, eski kişisel kimliğin ve ona dair inanılan her şeyin silindiği, ortadan kaldırıldığı, aşıldığı ve çözüldüğü bir durumdur. Özelin yerini evrensel, niteliklerin yerini öz, doğrusal olanın yerini doğrusal olmayan, münferit olanın yerini sınırsız olan aldı. Zaman Bütünlük ve Sonsuzluk haline geldi. Niyet var

yerini kendiliğindenlik aldı ve Birliğin Işığı, Gerçekliği ve dualitesizliğin Hakikatini aydınlatırken, dualitenin sınırlayıcı algısı ortadan kaldırıldı. Kutsallığın özü, Kendi Kendini Açığa Çıkarmasında ortaya çıkar. Zihinsellik sona erdi ve Sessizlik'te Her Şeyi Bilme Bilinci sorulmadan yayılıyor. Duygunun yerini Barış aldı.

Sıradan zihin düşünen zihindir ve algılarla, yargılarla ve tanımlarla düşünür. Zamirleri var,*Benim*Ve*bana ait*onun ikili ayrılık bakış açısının bir parçası ve ayrılmaz parçası. Din eğitimi, öğrenmesi ve bilgiye hakim olmasıyla düşünen zihni içerir. Bilgi daha sonra entegre hale gelir ve kişi tüm ömrünü din tarihi ve teoloji çalışarak geçirebilir. Mistik durumda anlayış tamamen farklı, doğrusal olmayan bir şekilde ortaya çıkar. Aklın bir sonucu olarak ortaya çıkmaz. Daha ziyade anlayış, hiçbir düşünmeyi, hatta herhangi bir dini bilgiyi bile gerektirmeyen bir nur, bir vahiydir.

Mistik Deneyim

Önceki kitaplar*I: Gerçeklik ve Öznellik*Ve*Ben'in Gözü: Hiçbir Şeyin Gizli Kalmadığı*, bu yaşamda deneyimlenen olağandışı bilinç durumlarını tanımlayın. Bazı olaylar mistik özellikler sergiledikleri için burada belirtilmiştir. Benim için en önemli olaylardan biri gençken kar yığınında yaşadığım deneyimdi. Çocukken oldukça dindardım ama bu dinin yaşadığım mistik olaylarla hiçbir ilgisi yoktu. Kişi dünyadaki tüm manevi literatürü ezberleyebilir ve mistik deneyim gerçekleştiğinde, bunun ömür boyu yapılan çalışmalarla öğrenilen hiçbir şeyle hiçbir ilgisi yoktur.

Olay, Kuzey Wisconsin'de kar fırtınasında, gazete dağıtmak için 17 millik bisiklet yolum sırasında evimden çok uzakta yakalandığımda meydana geldi. Korkunç derecede rüzgarlı ve soğuktu ve otoyolun her iki tarafında yaklaşık üç metre yükseklikte devasa kar yığınları yığılmıştı. Rüzgârdan kaçmak için kar yığınına doğru ilerledim ve hızla küçük bir mağara kazdım. Bol miktarda fiziksel enerjim vardı ve ölümün eşiğinde değildim ama rüzgârın serinliğinden biraz olsun kurtulmak istiyordum. Bu küçük mağaranın kenarına tırmanıp rahatlamaya çalıştım.

Sonra birdenbire, tüm hayal gücünün ötesinde, insan sevgisinin ötesinde, zamansız ve ebedi, başlangıcı ve sonu olmayan derin, Sonsuz bir Sevgi Işığı geldi.

sonsuz. Bana kendi benliğimden daha yakındı; kendim hakkında düşündüklerime ya da kendim olarak kişisel kimliğime daha yakındı. Bu Sonsuz Sevgi benim kim olduğumun ve her zaman ne olduğumun özüydü. Bu sonsuz bir Sonsuzluktu.

Bu durumda, olduğunuzun Ebedi, Sonsuz Sevgi olduğunun farkına varırsınız. Sizin olduğunuz şeyin Gerçeği, başlangıcı ve sonu olmayan Sonsuz, kesinlikle Mükemmel Sevgiden farklı değildir. Bu, kendi varoluşunuzun Gerçeğinin Ortaya Çıkışıdır. Herkesin varoluşunun gerçeği budur. Siz, sonsuza dek var olan, başlangıcı ve sonu olmayan Sonsuz Sevgidir. Şu anda ihtiyacınız olan tek şey bunun farkına varmanızdır!

Bu durum, hiçbir zamir olmadan, hiçbir uyarı olmadan, kendiliğinden, düşüncesizce meydana geldi. Günümüz dünyasında insanlar bunu okuyor ve sanki buna "neden olmuş" gibi, bunu deneyimlemek için bir kar yığını aramaya başlıyorlar. Veya olayın olduğu yerde “kutsal” bir kar yığını oluşturuyorlar. (Çok şükür sonunda kar birikintisi eridi, böylece kimse önüne kutsal bir pankart koyamaz!) Bu, her türlü öğrenmenin ötesinde, dinle ya da teolojiyle hiçbir ilgisi olmayan, çok derin bir farkındalıktı. Dinin doğrusal alanı ile mistiğin doğrusal olmayan alanı arasında hiçbir bağlantı yoktur. Biri düşünmeyi içerir, diğeri ise bunun ötesindedir.

Mistik durum, Öz'e, içimizdeki İlahi Vasfın Kendini açığa vurma kapasitesine teslim olmaktır. Ve bunu yapmak karmik açıdan uygun olduğunda ortaya çıkar, mutlaka siz bunun olmasını istediğinizde değil. Çok uygunsuz zamanlarda gerçekleşebilir. Kendinizi tamamen aciz, bir kayanın üzerinde mutlu bir halde otururken, kalkamaz, hareket edemez veya ayrılamaz halde bulabilirsiniz. Polis gelip seni hastaneye götürebilir ama bu durumda bu konuda hiçbir söz hakkın yok.

Öz'ün farkına varan ve daha sonra öğretme işlevine hizmet etmek için dünyada kalan mistiklere bilge denir. Bilinç Haritasında kendini gerçekleştirme, Ramana Maharshi ve Nisagardatta Maharaj'ın bilge örnekleri olduğu 700 ve üzeri seviyeleri kapsar. Bu durumda kişi dünyayı özünde görür.

Bilge sana şunu söyler: "Gördüğün dünya yok." Bu ifade, dünyaya ilişkin algılarının tam olarak dünyanın olduğu gibi olduğunu varsayan sıradan aklı karıştırır. Ancak bilge, ayrılık yanılsamasına dayanan algının ötesini görür ve bunun yerine tüm fenomenlerin birliğine tanık olur. Yağmurun ifadeleri ayrı ayrı yağmur damlaları gibi görünebilir; ancak yağmur birdir.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Sıradan dualistik algı düzeyinde, "bu"ya neden olan bir "bu"nun olması gerekir. Her zaman bir mağdur ve fail vardır. Kurban ve fail olmasaydı siyaset ne olurdu? Çoğu insanın hayat hikâyesi “bunu bana yaptılar” dramına dönüyor. Masum olana zarar veren bir zalim her zaman vardır. Buna karşılık mistik, birliği ve hakikati nedenselliğin ötesinde, algının ötesinde görür.*ortaya çıkış*. Ortaya çıkış, evrim ile yaratılış arasında hiçbir çelişki olmadığı anlamına gelir, çünkü yaratılış kendisini evrim olarak ifade eder. Tüm fenomenal varoluşun doğduğu Sonsuz Alan, doğası gereği şefkatli ve adil olan bilincin kendisidir, çünkü "Sevgi Evrenin Nihai Yasasıdır" (ifade 750'de kalibre edilmiştir). Alan ve olgular dinamik bir bütündür; aynı anda yaratılış ve evrimdir. Başka bir terminolojide bilinç alanına Buda doğası denir.

Alan, Buda doğası, Sonsuz Sevgi durumu her zaman mevcuttur ve farkındalığınızı beklemektedir. Her zaman eksiksizdir. Eksikten tamamlanmışa doğru gitmez. En başından itibaren tamamlandı. Kar yığınına uzandığımda durum anında ve tamamen tamamlanmıştı. Başlamadı, gittikçe yükseldi ve bacaklarıma doğru süründü. Aniden, birdenbire tamamen farklı bir alemdeydim ve bu çok güzeldi. O halden ayrılmamın tek sebebi babamın acısını dindirmekti. Eski Model A Ford'umuzla beni aramaya, kağıt rotamı takip etmeye geldi. Ben bu mutluluk halindeydim ve babamın ayak bileğimi salladığını bildiğim bir sonraki şey: "Dave, Dave!" Eğer tekrar nefes almasaydım çok üzüleceğini görebiliyordum. Ölümümden kendini sorumlu tutmuş olabilir. Böylece ona olan sevgimden dolayı nefes aldım ve bedenime yeniden sahip oldum. O halde bu Sonsuz Sevgi durumunun tek alternatifi, başka bir sevgi biçimi, kişisel sevgi ve onu İlahi Sevginin önüne koymaktı.

Mistiğin içsel durumu sonuçta tanımlanamaz. Tüm varoluşu aydınlatan bir Işığın gelmesi gibi tüm yaşamı dönüştürür ve Işıltı onun işleyişini zorlaştırır. İnsan bununla yarı normal bir şekilde nasıl yaşayacağını öğreniyor. Konsantrasyonla çoğu zaman çoğu insanı kandırabilirsiniz; onlara saygılı bir şekilde bakıp şöyle diyebilirsiniz: "Ah evet. HI-hı. Bu doğru. Evet. Hım-hım.” Çoğu insan, tıpkı kendi içsel Benliğinin farkında olmadığı gibi, huzurunda ne olduğunu asla bilemez.

Burada anlattığımız, din eğitimindeki entelektüel yaklaşımın aksine içsel yoldur. İçten kaynaklanır. Din eğitimi buna zemin hazırlayabilir ama buna sebep olmaz. Bir kutu

Her gün teoloji çalışın ve bu çalışma mutlaka içsel bir manevi farkındalığı hızlandırmayacaktır. Ancak dine ilgi ve belli bir motivasyon varsa içsel yol harekete geçer. Hıristiyanlığın büyük azizleri, kutsal metinleri incelemenin, tapınmanın ve dine bağlılığın mistik bir içsel farkındalıkla sonuçlanabileceğini göstermektedir. Aniden kelimeler içsel Gerçeğin Farkına varılmasında eriyip gider. Ona diyorlar*Unio mistikası*, benliğin ve İlahi Vasfın mistik birliği, İlahi Sevginin bir durumu.

İLAHİ DURUMLAR

Bu radikal öznellik kendisini şu şekilde ortaya çıkarabilir:*Agape*Bu, tüm varoluşa duyulan sevgidir. Ancak Agape'ye gelmeden önce 540'ta Koşulsuz Sevgi durumu vardır. Doğaya, tüm insanlara sevgi, var olan her şeyin güzelliğine karşı duyarlılık, hayvandaki tüm canlılara karşı sevgi olarak kendini gösterir. krallık. Bir hayvanı diğeri kadar kolaylıkla seversiniz. Bu, tüm yaşama ve onun tüm ifadelerine yönelik bir sevgidir. Tanrı istisnasız her şeyin kaynağıdır (“doğru” olarak kalibre edilir). Herşey ve herkes Allah'ın yaratımıdır. Allah'ın yaratmadığı hiçbir şey yoktur. Bilinç geliştikçe İlahi Haller aşağıdaki gibi ayarlanır:

Tanrı	Sonsuzluk
Yaratıcı	Sonsuzluk
İlahiyat	Sonsuzluk
Başmelek	50.000+
Yaradılışın Özü Olarak “Ben”	1.250
Nihai Gerçekliğin “Ben”i	1.000+
İsa, Budalık, Krishna, Brahman	1.000+
avatar	985
Bütünlük	855
Logos olarak Tanrı (Benlik)	850

Geçersiz	850
Hiçlik	850
Birlik	850
Her şeyi bilme	850
Her yerde bulunma	850
Her şeye gücü yetme	850
Bilinç Olarak Gerçeklik	850
Farkındalık Olarak Gerçeklik	850
Varlığın veya Yokluğun Ötesinde Benlik	840
Aydınlanma Öğretmeni	800
Arhat	800
“Ben”/Öz-Tanrısallık gibi Bütünlük (Kutsal Vizyon)	750
Bilge—Tanrı Tezahürü Olarak Benlik	700
Varlık Olarak Benlik	680
"Ben"	650
Aydınlanma	600
Tanık/Gözlemci Olarak Gerçeklik	600
Azizlik	575

Bu tür durumların okunması doğal olarak onları deneyimlemeye yönelik bir ilgiyi ateşler. Bilinç Haritası, nihai olarak içsel bir yol olan nihai insan kaderine giden yolculuğun bir haritası olarak görülebilir. 600'ün altında kalibre eden kavram ve öğretiler insanların çoğunluğu için anlaşılır olup, 500'lerin (Aşk) kalibrasyon aralığındaki öğretilerin büyük etkisi vardır. Her ne kadar 540 kalibrasyonunda Sevginin Koşulsuz Sevgi seviyesindeki mükemmelliğine günümüz dünya nüfusunun yalnızca yüzde 0,4'ü ulaşıyor olsa da, bu yine de gerçek, deneysel bir olasılık ve gelişmeye devam eden istisnai bireyler olarak algılanıyor.

Bilinç düzeyi 500'lere kadar olanlara "azizler" denir ve böylece pratik bir amaç olarak insanlığa model olarak hizmet ederler. Çok yüksek 500'lerin ruhsal coşkusu da kaydedilir (örneğin, Ramakrishna, Baal Şem Tov, Assisili Aziz Francis ve diğerlerinin belgelenmiş deneyimleri) ve böylece olağanüstü motivasyona sahip olanlar için olası bir gerçeklik olarak güven ve kabul sağlanır. veya yetenekli.

Bilinç seviyesi 500'de paradigmada büyük bir değişim var. Zihin, yerini sezgiye, doğrusal nedenselliğe, doğrusal olmayan eşzamanlılığa ve dış çabaya, öznel gerçekleştirmeye bırakır. Bilinç seviyesi 600 ve üzeri, manevi gerçeklik anlatılamaz veya mistik olarak tanımlanır. Onun ikili olmayan niteliği (yani "zihinsizlik" veya "Zihin") böyle bir durumu dillendirmeyi veya kavramsallaştırmayı zorlaştırır ve bu nedenle gerçek bir deneyimsel olasılık olarak görünüşte sınırlıdır. İleri düzey öğrenciler, çalışmaları Sanskritçe terimlerle tanımlanan büyük bilgelerin yazılarına aşinadır.*Advaita* Ve *Vedanta*Ramana Maharshi veya Nisargadatta Maharaj gibi son zamanlarda tanınmış öğretmenlerin yazılarında bu konuda önemli bilgiler bulunmaktadır. Sufiler, Kabalistler veya Zohar gibi tüm dinlerin büyük, tanınmış mistiklerinin öğretileri de benzer düzeydedir. Buda'nın, Hindu bilgelerinin ve Zen ustalarının öğretileri büyük önem taşıyor ve aynı zamanda iyi biliniyor. Aydınlanma'nın gerçekliğine ve gerçekliğine ilişkin inanış, William James gibi tanınmış bilim adamlarının ve DT Suzuki ve Alan Watts gibi Zen geleneğinin daha sonraki bilim adamlarının bu tür durumlar hakkındaki oldukça kapsamlı literatürüyle desteklenmektedir.

Bu tür durumları tanımlamanın veya açıklamanın zorluğu, aklın bilinç düzeyinin 400'lerle sınırlı olması ve sebep-sonuç varsayımını içermesidir. Açıklamalar doğrusal olsa da, durumların kendileri doğrusal değildir ve bu nedenle bunlara atıfta bulunulabilir ancak tanıdık bir dilde doğru şekilde tanımlanamaz. Doğru tasvirin sınırlılığına rağmen, bu tür durumların gerçekliği evrensel olarak tanınmaktadır ve son zamanlarda bilinç kalibrasyon araştırmalarıyla aydınlanmış durumların Gerçekliğini doğruladık. İstatistiksel olarak nadir olmasına rağmen, bu tür gelişmiş durumlar ilham vericidir ve insan bilincinin gelişme potansiyelinin tanınmasını sağlar.

Aydınlanma durumunun akıl/akıl tarafından kavranamaz, açıklanamaz ve “kazanılması” mümkün olmaması, manevi arayış içinde olan kişileri dehşete düşürmektedir; dolayısıyla bu tür durumlar ulaşılamaz görünebilir ve dolayısıyla bir amaç olarak pratik olmayabilir. Tam tersine, gerçekte gelişmiş devletler güçlü bir şekilde

deneyimsel çünkü onların onayladığı ve yansıttığı Gerçeklik zaten sizin zaten bildiğiniz çok açık gerçekliğin sonucu olan bir gerçektir.*var olmak*. Bu nedenle, her manevi öğrenci zaten ilk şartı karşılamıştır ve sadece motivasyon ve bağlılığı eklemek gerekir. Dolayısıyla tek gereklilik, önce var olmak, sonra Aydınlanma'yı duymuş olmak, sonra da onu gerçekleştirilebilir bir hedef olarak aramaktır. Bunu zorlaştıran şey, basit bilgi ve açıklamanın eksikliğidir; çünkü zaman zaman zorlu gibi görünse de, deneyimsel olarak yol doğası gereği basittir. Bu kitap temel adımları açıklayan bilgiler içermektedir.

Aydınlanma durumuna ulaşmanın pratik olmamasının bir başka nedeni de, zihnin neden-sonuç terimleriyle kavramsallaştırması ve öğrencilerin kendilerini gerçekte yönlendirildikleri gerçeklik yerine yönlendirilen (yani iç iradeyi ima eden vb.) olarak algılamalarıdır. mıknatısa demir bir dosya gibi, gelecekteki kaderlerinin çekimine kapılıyorlar.

Rahatlık ve güven, bir yaşam hedefi olarak Aydınlanma'ya gerçekten ilgi duyan nadir bireylerin, zaten onların kaderi olduğu için böyle oldukları (doğru olarak kalibre edilmiştir) şeklindeki doğrulanabilir bir gerçeklikten türetilebilir. Aynı sebepten ötürü, yalnızca geleceğin golfçüleri golf dersi alacaktı.

Soru-Cevap

Soru: Kişi ruhsal gerçeği, Kendini gerçekleştirmeyi ve Aydınlanmayı aramaya nerede başlar?

A:Basit. Kim ve ne olduğunuzla başlayın. Tüm gerçekler içeride bulunur. Doğrulanmış öğretileri kılavuz olarak kullanın.

Soru: İçsel yolun geleneksel dini ibadetlerden farkı nedir?

A:Vurgu, ruhsal gerçeğin içsel deneyimsel öznel farkındalığı ve içsel doğrulanması üzerinedir. Bunun tersine, dinler sıklıkla dini doktrinlerin ezberlenmesini, bunların tarihsel veya mitolojik kökenleri ve kaynaklarının öğrenilmesinin yanı sıra otoritelerin, emsallerin ve ünlü şahsiyetlerin ve katkıda bulunanların alıntılanmasını gerektirir. Çeşitli olma eğilimindedir

yaşam tarzı, kıyafet ve saç stilleri ile evlilik, üreme ve sosyal ve cinsel faaliyetlerle ilgili davranış kuralları gibi dini doktrine dayalı, zaman ve coğrafya açısından sınırlı belirli etnik veya kabile kültürleriyle ilişkili düzenlemeler. Ayrıca katılım, üyelik ve grup taahhütleri gibi açık veya zımni gereksinimler de vardır. Bunlar genellikle sosyal/grup içermeleri ve dışlanmalarıyla sonuçlanır (örneğin, inananlara karşı inanmayanlar). Din alanında, Gerçeğin doğrudan içsel farkındalığı sayesinde en yüksek olanı ayarlayanlar mistiklerdir.

Soru: Hangi kişilik özellikleri olumludur?

A:Karakteristik olarak adananlar iç gözlemsel, düşünceli, derinlemesine düşünen, meraklı, sorumlu ve dikkatli olma eğilimindedirler. Genellikle şiddete, zulme, dürüstlüğe aykırılığa ve gösteriş ya da bayağılığın tantana ve dramasına karşı bir tiksinti vardır. Öğrenmenin kendisi için öğrenmenin çekiciliği, temel öncülleri keşfetmenin hazzı ve katı bir öz dürüstlük kapasitesi vardır.

Soru: Peki ya günlük yaşam?

A:Manevi bağlılık, sürekli dikkatli farkındalığı içeren sürekli bir içsel yaşam tarzıdır. Süreç kendi kendini ödüllendirir ve paradoksal olarak bu, resmi dini katılım veya uygulamalardan daha fazla fayda ve keyif alınmasıyla sonuçlanır. Gerçeğin yansımaları her yerde çok çeşitli ifadelerle görülmekte ve tanınmaktadır. İçsel gözlem yoluyla, "yapılması gereken" bir disiplinden ziyade şefkati ve ruhsal kavrayışı kolaylaştıran içsel bir bilgelik geliştirirsiniz. İçsel farkındalıkla, dini suçluluk ve günahla meşguliyet azalır ve bunun yerine, utanç, korku ve suçlulukla sonuçlanan olumsuz programlar tarafından kontrol edilmek yerine olumlu seçenekleri seçersiniz. (Suçluluk seviyesinin Haritanın en altında, Sevincin ise en üstte olduğunu belirtmekte fayda var.) Potansiyelin gerçekleşmesi ödüllendirici ve tatmin edicidir, bu da motivasyonu giderek güçlendirir. Öz-dürüstlük, uyumsal uzmanlık ve esnekliğin yanı sıra daha fazla iç özgürlük de getirir. Dünyadan çekilmek değil, onu yeniden bağlamlandırmak gerekir. Manevi

Evrim, ortaya çıkan bilincin ilerlemesi nedeniyle daha büyük yeteneklerle sonuçlanır. Bu bir motivasyon meselesidir. Yararlı dönemler olsa da, manastır inzivasına gitmek gerekli değildir.

S: İçsel ruhsal çalışma disiplin ve çaba gerektiriyor gibi görünüyor.

A:Bu gereksinimler niyetle etkinleştirilir. Her olumlu adım, kartopunu yokuş aşağı yuvarlamak gibi daha pek çok şeyin olasılığını ve kolaylığını artırdığından, içsel çalışma beklenmedik bir ivmeyle güçlenir. Bir kişiyi affetmek, diğerini ve diğerini affetmeyi kolaylaştırır ve olasılığını artırır.

S: Egoyu nasıl aşarsınız?

A:Hoşnutsuzlukları ve çekicilikleri kontrol etme isteğinden vazgeçerek başlarsınız. Tüm arzuları bırakıyorsun. Bu şekilde eninde sonunda egonun özü olan deneyimleyeni aşacaksınız. Sonsuz güç alanı yani İlahi Vasıf sayesinde her şey kendiliğinden oluyor ama göreceksiniz ki saniyenin onbinde biri kadar bir sürede ego devreye giriyor ve deneyimin yazarı olduğunu iddia ediyor. Saniyenin on binde birini aşmak, nihayet sınırlamaları ve kişisel egoyla özdeşleşmeyi aştığınızda gerçekleşen şeydir. O zaman hiçbir şeyin doğrusal, nedensel bir sırayla gerçekleşmediğini göreceksiniz. Hiçbir şey hiçbir şeye neden olmaz; Potansiyelin alanın gücü sayesinde gerçeğe dönüşmesiyle her şey kendiliğinden ortaya çıkar. “Şuna” neden olan bir “bu” yoktur. Bu yalnızca egonun, algılayanın yansıtmasıdır.

Her an hayatın doğuşuna tanık oluyorsunuz. Sebep sen değilsin. Yapan sen değilsin. Fail sen değilsin. Sen kurban değilsin. Bütün kavramları bırakıyorsun. Sen bunların hiçbiri değilsin. Olguların tanığı, tanığı olduğunuzun bilincine varmak kolaydır. Bu durumdan, her şeyin kendiliğinden gerçekleştiği Işık, Sevgi ve Benliğin Işığı alemlerine geçmek kolaydır. Bunlar aydınlanma halleridir. Var olan her şey İlahi Vasfın Işığı olarak parlıyor. O noktada zihin huşu içinde sessizliğe bürünür.

Soru: Çok az insanın Akıl düzeyini aşabileceğini ve zihnin Aydınlanmanın önündeki en büyük engel olduğunu söylüyorsunuz. Bunun ötesine geçmenin bir yolu olarak ne önerirsiniz?

A:İyi haber şu ki zihin zaten yüzde 99 sessiz. Eğer zihnin yüzde 99'u sessiz olmasaydı ne düşündüğünüzü bile bilemezsiniz. Ormanın sessizliği sayesinde kuş cıvıltılarını duyabiliyorsunuz. Ormanın yüzde 99'u sessiz, yüzde 1'i kuş! Sadece yüzde 1'i dinlediğiniz için orman gürültülü görünüyor. Yüzde 1'lik kesim tarafından hipnotize edilmiş durumdasınız. Bu hipnotik bir trans*içerik*yani yaptığınız şey şuna geçmek:*bağlam*içeriğin ortaya çıktığı sessizlik. Ego içerikle özdeşleşir. Ruh bağlamdır, yani sessizliktir.

Zihin, herkesin evine gittiği ve tüm stadyumda tek kişinin sen olduğu dev bir futbol stadyumu gibidir. Köşede küçük bir radyo çalıyor ve siz o radyoya odaklanıyorsunuz ve "Burası gürültülü bir stadyum" diyorsunuz. “Ben” dediğiniz yüzde 1’e odaklandığınız için zihninizin gürültülü olduğunu düşünüyorsunuz. Aydınlanmaya engel olan şey zihin değildir; senin *Tanılama*zihnin “ben” olarak çalışmasıyla. Sence,*işte ben buyum*. Bu yüzde 1'in sizi hipnotize edecek çeşitli cihazları var. Politikleştirmeyi, ahlakileştirmeyi, analiz etmeyi, romantikleştirmeyi, eleştirmeyi, idealleştirmeyi, duygusallaştırmayı, dramatize etmeyi, hipotezleştirmeyi, teolojikleştirmeyi, fantezi kurmayı, felaketleştirmeyi vb. sever. Aklın içeriğinin tamamı budur. Sessizlik bağlamdır. İçerik ve bağlam arasındaki ilişki manevi çalışmanın esasıdır. Meditatif veya tefekkür tarzında, ortaya çıkan tüm içeriği sürekli olarak teslim edersiniz. Allah'a teslim oluyoruz; bunu bağlamın yararına yapıyoruz.

Soru: Aydınlanma ve Kendini gerçekleştirme durumlarının ötesinde, klasik olarak "Boşluk" olarak adlandırılan "Hiçlik" durumunu tanımladınız. Herhangi bir hazırlık var mı?

A:Buda'nın öğretilerinin yanlış yorumlanması, "Boşluk" kelimesinin anlamını yanlış tanımlamakta ve Hiçlik/Boşluk'u, hem bilinç kalibrasyon araştırması hem de öznel deneyim tarafından belirlendiği üzere kesinlikle olmadığı nihai durum olarak tanımlamaktadır.

Geleneksel manevi dilde, bu ileri seviyelerin her biri, bir dualitenin “ejderhaları” tarafından “korunur”. Bu özellikle 850. seviyede geçerlidir.

burada aşılması gereken mevcut sınırlama, nihai Gerçekliğin Bütünlük'e karşı Hiçlik mi yoksa Varlık'a karşı Yokluk mu olduğuna dair görünen karşıtların/alternatiflerin muammasıdır.

Hiçliğin Boşluğu 850'de kalibre edilir ve her şeyin gerçekliğini inkar eden olumsuzlama yolunun son noktasıdır.*şey*veya herhangi biri*şey*(yani doğrusal form veya bağlanma olarak "şeylik"). Bunu izleyen hata, tüm biçimlerin aşkınlığının Budalığın tek koşulu olduğu varsayımıdır. Bu yapılması kolay bir hatadır çünkü deneyimsel olarak Hiçlik'in durumu son derece etkileyicidir. Açığa çıktıkça tarif edilemez, sonsuz, zamansız, Bir, her şeyi kapsayan, hareketsiz, sessiz, hareketsizdir ve garip bir şekilde varlığı veya varoluşu bile engelleyen "farkında olmamanın farkındalığını" kapsar. Bu durum kesinlikle ve deneyimsel olarak, şüphesiz, dualitenin ötesindedir. Ne özne ne de nesne vardır; teslim olacak bir şey kalmamış, teslim olacak kimse kalmamış; dolayısıyla, gerçekten de nihai durumun kendisi gibi görünüyor. Bu düzeydeki diğer bir zorluk da, öğretim şöyle dursun, danışılacak, paylaşılacak ya da onay yansıtılacak hiçbir öğretmenin bulunmamasıdır, çünkü devlet gerçekten harikadır ve böyle bir yönlendirmeye duyulan ihtiyaç gerekli görünmeyebilir ya da kendini gösteremez. Onayla.

Eğer Boşluk (Hiçlik) hali nihai gerçeklik olsaydı, bu kalıcı bir durum olurdu ve bunu bildirecek hiçbir varlık olmazdı. Ancak öyle değildir ve bu nedenle er ya da geç kişi Boşluktan ayrılır ve bilinçli varoluşa geri döner. Daha sonra, Hiçlik'in unutulmasından aniden Varoluş'a çıkma şeklindeki öznel deneyimsel olgu ortaya çıkar. (Bu yaşamda benim için olay, "Yazar Hakkında" bölümünde anlatıldığı gibi üç yaşımdaydı. Aniden, Hiçlik ve farkındalıktan dolayı, sadece Varoluşun değil, aynı zamanda fizikselliğin keşfinin ve bir şeyin varlığının şoku yaşandı. Beden, Hiçlikten Varlığa dönüşe eşlik etti. Böylece, bu yaşamda, 850 kalibrasyon düzeyindeki ikilem, başlangıçta erken yaşamda güçlü bir şekilde sunuldu ve daha sonra tekrarlandı, bu sırada reddedildi ve aşıldı. Çözülmesi 38 yıl sürdü.)

Bu seviyeyi aşmak için gereken Biliş, İlahi Sevginin de doğrusal olmaması ve özne, nesne, form, koşul ve konum içermemesidir. Boşluğun sınırlılığına (tamamlanmamışlığına) olumsuzlama yoluna yoğun bir adanmışlığın sonucu olarak ulaşılır; ancak eksik olan, Sevginin İlahi Vasfın birincil niteliği olduğunun ve aynı zamanda doğrusal olmadığının ve ruhsal sevginin bir bağlılık olmadığının idrak edilmesidir. Yolun hatası

Olumsuzluk, Sevgiyi yanlış tanımlamak ve reddetmektir çünkü genel, sıradan insan deneyiminde sevgi bir sınırlama ve bir bağlılıktır ("ben" ile "sen" veya "o" arasında).

Bunun tersine, İlahi Sevgi baskın, güçlü ve ezicidir ve Mevcudiyet'in birincil niteliği veya özüdür. Derin ve koşulsuzdur, öznesi ya da nesnesi yoktur. Bu bir duygusallık değil, sınırlayıcı olmaktan ziyade özgürleştirici bir durum ya da durumdur. Boşluk (kal. 850) sonsuz, boş, bilinçli uzayla karşılaştırılabilir. Bunun aksine, İlahi Vasfın Mevcudiyeti güneşin kalbi gibidir. Bunda yanılgıya yer yoktur, çünkü Sevgi kişinin birincil Benliğinin özü ve Kaynağı olarak idrak edilir.

S: Son adım nedir?

A:Sonunda her hali Allah'a teslim ederek, önceki tüm mekanların ötesinde bir mekana girersiniz. Her durum ilerledikçe daha da büyük bir boyutu deneyimlemeye istekli olun. Önceki durumların hepsinin ötesinde bir durum vardır. Saf bir kemer sıkma durumu. Bundan Yüksek Geçit olarak bahsettim ve burada detaylarını anlattım çünkü bu kitabın okuyucuları bu durumlarla yüzleşecek. Meditasyon ve tefekkür yoluyla her şeyi Tanrı'ya teslim ettiğinizde ve tüm bağımlılıklardan ve nefretlerden kurtulduğunuzda, kimsenin olmadığı çok Yüksek Geçit'e ulaşırsınız. Yüksek Geçiş'te hayatın, paranın ve gücün, prestijin, heyecanın ve heyecanın ayrıntılarına olan bağlılığınızı bıraktınız. Kendi hayatından başka hiçbir şey kalmadı. Bu dünyanın değer verdiği her şeyden vazgeçtin, hepsini Allah'a teslim ettin. Artık Allah'a teslim olacak ne kaldı? Senin hayatın. O an anlarsın ki,*Hiçbir şeyim kalmadı. Canımı sana teslim ediyorum Rabbim*.

Bununla birlikte korkunç bir ölüm korkusu da var. Ölümün acısını hissettiğinizde doğru yerde olduğunuzu bilirsiniz. Bu, yaşamayı kabul ettiğin ızdırap. Tüm bu yaşamlar boyunca, sonsuzluğa giden yol boyunca, pratik olarak bakteri düzeyine kadar, olduğunuza inandığınız şeyin teslim edilmesi gerekiyor. Varoluşunuzun özü olduğuna inandığınız bilincin tüm evrimi boyunca, şimdi sizden teslim olmanız isteniyor.

Yokluk korkusu yeniden ortaya çıkıyor. Ve sonra hayatınızı Tanrı'ya bırakmanın güvenli olduğunu Biliş gelir, çünkü siz içsel bilişe sahip olacaksınız, “Bütün korkular yanılsamadır. Dümdüz yürü hayır

ne olursa olsun.” Bu, birçok yaşam öncesinden gelen Biliş'ti. Bu Biliş, onu geçitten geçmiş olandan duymuş olmaktan mutlak bir kesinlikle gelmelidir. Bu yüzden şu anda size bunu anlatıyorum. "Tüm korkular yanılsamadır." Canınızı ortaya koyarsınız ve onu Allah'a teslim edersiniz. Sonra, İlahi Vasfın İhtişamı, şimdi veya sonsuza kadar Var Olan Her Şey olarak parlar. Bu, İlahi Vasfın Bilinmezliğine ve Bütünlüğüne giden son kapıdır. Böylece kendi tanrısallığınıza sahip oldunuz.

O andan itibaren hayatınız üzerinde hiçbir kontrole sahip değilsiniz. Arkadaşlarınıza ve tüm yaşama hizmet ederek Tanrı'ya hizmet edersiniz. Başkalarını severek ve onlara hizmet ederek Tanrı'ya hizmet etmiş olursunuz ve onlar da Tanrı'dan farklı değildir, çünkü Tanrı her şeydedir.

Soru: O an için anlaşılmaz görünen öğretileri öğrenmenin faydası nedir?

A:Bunlar yalnızca akla belirsiz görünürler. Tohumu ekerler ve adayın ruhsal aurası, öğretmenin aurasının iletilen enerji alanını birleştirir. Bazı bilgiler kendi içinde dönüştürücüdür. Yüksek hakikate maruz kalmak ruhta bir özlemi başlatır. Buda bu gözlemi, bir kişinin aydınlanmış gerçeği bir kez duyduktan sonra, ona ulaşmak sayısız yaşam sürse bile daha azıyla asla tatmin olmayacağını söylerken yapmıştı.

Kendini adamış herhangi bir manevi öğrencinin herhangi bir önceden uyarı olmaksızın aniden son derece yüksek bir seviyeye ulaşabileceğini anlamak çok önemlidir. Bu nedenle tüm öğrencilere, çok ileri bilinç durumlarıyla nasıl başa çıkılacağı konusunda önceden eğitim verilmelidir. Bu, cennet ve cehennemin birbirinden yalnızca bir inçin onda biri kadar uzakta olduğunu söyleyen akılda kalıcı bir ifade değildir. Aslında cehennemin en derinlerinden en ileri seviyelere gidebilirsiniz.

Aydınlanma yolunda sonsuz gibi görünen gecikmelerin bir nedeni de bir direniş olarak teslim edilmesi gereken şüphedir. Bir insanın Aydınlanma'yı ciddi bir şekilde arayacak derecede ruhsal hakikate kendini adamış olmasının aslında son derece nadir olduğunu ve bu bağlılığı gösterenlerin bunu aslında onlar oldukları için yaptıklarını bilmek önemlidir.*kader*Aydınlanma için.

Bu zamanda ruhsal evrim heyecan verici bir hızla ilerlemektedir ve daha önce hiç mevcut olmayan ruhsal bilgilere artık kolayca ulaşılabilir.

Bugünün maneviyat öğrencisinin ilerlemesi, geçmiş zamanlarda çok seçilmiş birkaç kişiyle sınırlı olan manevi bilgiye erişim sayesinde zaten hızlandırılmış ve avantajlıdır.

Ruhsal ilerleme, Bilinç Haritasının ilerici düzeyleriyle ima ettiği gibi, uygun, tanımlanabilir, ilerici adımları takip etmez. Yol doğrusal değil. Beklenmedik bir şekilde, büyük sıçramalar her an gerçekleşebilir ve tüm öğrenciler, yol boyunca belirli noktalarda gerekli bilgileri bilme avantajına sahip olmalıdır. "Son"da ihtiyaç duyulan bilgi "başlangıçtan" itibaren gereklidir.

İlahi Hallere ulaşmak için bilinmesi gerekenleri bilmek, ilerlemeyi hızlandırır; aksi takdirde cehaletten kaynaklanan bilinçsiz bir korku direnci vardır. Bu korku, gerekli anlayışın kazanılmasıyla aşılır; dolayısıyla korkulacak hiçbir şey kalmamıştır ve tüm korkular bir yanılsamadır; çok ileri hallerde de gerekli olan bir Biliştir. Ruhsal uyum ve Tanrı'ya, Sevgiye, Hakikat'e, insanlığa ya da tüm duyarlı varlıklardaki acı veya acının hafifletilmesine bağlılık konusunda ciddi olan herhangi bir öğrenci zaten çok ilerlemiştir.

Herhangi bir manevi prensibin tutarlı bir şekilde uygulanması, beklenmedik bir şekilde, beklenmedik seviyelere çok büyük ve ani bir sıçramayla sonuçlanabilir. Bu noktada hafıza mevcut olmayabilir ve bunun yerine Ruhsal Gerçeğin Bilinci sessizce kendini gösterir. Spiritüel öğrenciler, oldukları gerçeğini kabul etmelidirler.*zaten yetenekli*. Böyle bir kitabın ciddi bir okuyucusunun başka türlü olması pek mümkün değildir. İlahiyat kendisininkini bilir; bu nedenle gerçeği kabul etmek zaten neşe duymaktır. Bunu anlayıp sevinci yaşamamak, ona direnilmekte demektir. Bu farkındalık, dualistik Newtoncu gerçeklik paradigmasının aksine, sadece geçmişin sonucu olmadığımızın anlaşılmasıyla pekiştirilir. Tam tersine, şu andaki konumumuz potansiyelin çekiciliğinden kaynaklanmaktadır, çünkü hem geçmiş hem de gelecek bir yanılsamadır. Bu nedenle, Aydınlanma'ya bağlılık artık bizi kendisine çeken bir mıknatıs gibi olur ve evrimin hızı, bireyin dirençlerden vazgeçme isteğine bağlıdır.

Aydınlanma elde edilecek bir koşul değildir; bu sadece teslim olunması gereken bir kesinliktir, çünkü Benlik zaten kişinin Gerçekliğidir. Kişiyi manevi bilgiye çeken şey Öz'dür.

DOKUZUNCU BÖLÜM

MANEVİ REHBERLİK

ARAYANLAR

Aydınlanmayı aramak, en güçlü çekici kalıplara sürüklenmeyi aramaktır. Haritadaki belirli bir enerji alanına sürüklenmek, kişinin yerçekimine benzer şekilde onun etkisi altında olduğu anlamına gelir. Enerji alanı 200'ün altında olduğunda sürüklenmenin yıkıcı etkisi olur. Bu, kokain bağımlılarının şiddet içeren rap veya ağır metal müzik dinlemeye devam etmeleri halinde iyileşememelerinde klinik olarak gözlemlenir. Negatif bir enerji alanının sürüklenmesinden kurtulmak ancak daha yüksek bir enerji alanına tutarlı bir şekilde maruz kalmakla mümkündür, söylendiği gibi: "Geri gelmeye devam edin; onu ozmoz yoluyla elde edeceksiniz." Kendi kendine yardım programlarının destekleyici enerji alanını terk eden, iyileşmekte olan bağımlılar tahmin edilebileceği gibi nüksetmeye başlarlar, şimdilik olumsuz alışkanlıkların aşağıya doğru çekilmesini dengeleyecek bir denge yoktur. "Yalnız başına gidebilecekleri" yönündeki iddiaları, egonun kibrinin ve Gururunun kötü şöhretli bir belirtisidir; 175'te kalibre edilir, bu da iyileşme için gerekli enerji alanının gücünün altındadır.

Öte yandan ruhsal adaylar, kendilerini yerleşmiş ego alışkanlıklarından kurtarabilecek güçlü enerji alanlarıyla aynı hizaya gelmenin yollarını arıyorlar. Anahtar şu:*irade*sürekli tekrarlanan bir seçim eylemidir. Burada, kaos teorisinin başlangıç koşullarına hassas bağımlılık ilkesi (zaman içinde küçük bir değişiklik büyük bir etki yaratabilir) ruhsal ilerlemenin geleneksel yoluna bilimsel bir açıklama sağlar. Tüm manevi disiplinlerde kişinin farkındalığını ilerletmeyi esas alan açılış takozu “isteklilik” olarak tanımlanır. Tarih, klinik olarak da bilinen bir şeyi gösteriyor: ısrarcı isteklilik, yeni bir çekici alanı harekete geçiren ve kişinin eskisini terk etmeye başlamasını sağlayan tetikleyicidir. Daha az çekiciyi gözümüzde canlandırabiliriz

alan daha büyük bir alana yaklaşırken, bu noktada üçüncü bir unsurun (özgür irade gibi) devreye girmesi aniden bir geçiş (bir "eyer modeli") yaratır ve değişim meydana gelir.

Birisi aniden daha düşük bir çekici alanın etkisinden daha yüksek bir çekici alanın etkisine geçtiğinde, bunun genellikle bir mucize olduğu ilan edilir. İnsan deneyiminin talihsiz sonucu, yavaş yavaş davranışlarına hakim olmaya başlayan enerji alanlarından çok az kişinin kurtulduğu yönündedir. Böyle bir kaçışı kolaylaştırmak için tasarlanmış şu anda popüler bir manevi program, Çalışma Kitabıdır (kal. 600).*Mucizeler Kursu*. Bu manevi psikoloji dersinin amacı, algının tamamen değişmesini teşvik ederek bilinçte ani bir sıçramayı hızlandırmak için gerekli zemini hazırlamaktır. Daha geleneksel bir tarzda, dua ve meditasyon aynı zamanda daha düşük bir enerji alanının etkisinden daha yüksek bir enerji alanına yükselmek için kalkış noktaları sağlar.

Doğu manevi disiplinlerinde, bir guru veya öğretmenin yardımı olmadan adananın tek başına fazla ilerleme kaydetmesinin pek mümkün olmadığı kabul edilir. Rehberlik gereklidir. AA deneyimine göre bir bağımlı ya da alkolik bir sponsorun yardımı olmadan iyileşemez. Sporda harika antrenörler aranır çünkü etkileri maksimum çabayı teşvik eder. Adanmışlar yalnızca ileri düzey bir öğretmene odaklanarak ve dolayısıyla o öğretmenin enerji alanıyla uyumlanarak kendi ilerlemelerine yardımcı olabilirler; Testlerimizde ileri düzey bir manevi öğretmen imajını akılda tutmanın, kişisel inançları ne olursa olsun her deneğin güçlü olmasını sağladığı defalarca gösterildi.

RUHSAL YÖN

Ne Hakikatin ne de Aydınlanmanın bulunacak, aranacak, edinilecek, kazanılacak veya sahip olunacak bir şey olmadığını hatırlamakta fayda var. Sonsuz Varlık olan şey her zaman mevcuttur ve onun gerçekleşmesi, bu farkındalığın önündeki engeller kaldırıldığında kendiliğinden gerçekleşir. Bu nedenle gerçeği araştırmak gerekli değildir, yalnızca yanıltıcı olanı bırakmak gerekir.

Bulutlar kalkınca güneş parlıyor. Bulutları uzaklaştırmak güneşin parlamasına neden olmaz, yalnızca başından beri saklı olanı ortaya çıkarır. Bu nedenle manevi çalışma, öncelikle, bilinmeyenin lehine muhtemelen bilineni bırakmak ve bunu yapan diğerlerinin, çabanın sonunda fazlasıyla ödüllendirileceğine dair söz vermesidir. Üzerinde

Dünyevi düzeyde altın yaratılmaz, yalnızca onu gizleyen şeyin parçalanmasıyla ortaya çıkar.

Temel manevi araçlardan biri*niyet*Kişinin çabalarına enerji veren öncelikleri ve değerler hiyerarşisini belirler. Manevi çalışma bir taahhüt ve aynı zamanda bir keşiftir. Yol, daha önce gitmiş olanlar tarafından açılmış ve başkalarının da takip etmesi için bilince olanak tanımıştır. Biyolog Rupert Sheldrake, morfogenetik alanların (M-alanları) etkisini gösterdi; yani birisi belirli bir alanda ilerlediğinde, bu başarı türün geri kalanının da aynı şeyi yapabilme olasılığını artırır. Tıpkı Roger Bannister'ın dört dakikalık milin "Mfield"ını geçmesi gibi, ileri bilince sahip varlıklar da diğerlerinin takip etmesi için işaretler bıraktı.

Farkındalığımızda kaydettiğimiz her ilerleme, görünmeyen çok sayıda kişiye yarar sağlar ve diğerlerinin takip edeceği bir sonraki adımı güçlendirir. Her iyilik evren tarafından fark edilir ve sonsuza kadar korunur. Bu haliyle bakıldığında manevi hırsın yerini minnettarlık alır. Geleneksel Budizm'de kişi Aydınlanmayı tüm insanlığın iyiliği için arar; tüm hediyeler kaynağına geri döner.

Zamanı gelince, kişinin dünyevi hırs ve arzularının yerini manevi niyet ve odak noktası alır. Sanki kişi giderek Öz'e çekiliyormuş gibi, sanki çekim yoluyla hareket eden ruhsal bir çekim varmış gibi. Aklın ve mantığın yerini bir biliş tarzı alır ve sezgisel farkındalık, hedefler veya formun ayrıntıları yerine yaşamın özüne ve faaliyetlerine odaklanır. Algı değişmeye başlar ve yaratılışın güzelliği kelimenin tam anlamıyla tüm kişilerden ve nesnelerden parlar. Basit bir sahne, sanki üç boyutlu Technicolor'da ortaya çıkıyormuşçasına beklenmedik bir anda çok güzel bir hale gelebilir.

Soru-Cevap

Soru: "Hayatınızı dua gibi yaşayın" diyorsunuz. Bu, belirli manevi faaliyetlere odaklanmaktan farklı görünüyor, öyle değil mi?

A:Niyet ederek tüm yaşamınız adanmışlığa dönüşür. Sen kendin dua olursun. Bunun sayesinde, İlahi Vasıf çağrılır ve sonra kalp yoluyla, bu adanmışlık vasıtasıyla, İlahi Vasıf ile uyumlanma vasıtasıyla, hepsi

insanlık güçleniyor. Puan kartını kendinize saklamanın hiçbir değeri yoktur: *Ne kadar uzağa geldim? Başkaları ne kadar ileri geldiğimi düşünüyor?* Cevaplamanız gereken tek kişi kendinizsiniz. Kimliğinizden ve bununla ne yaptığınızdan sorumlu olduğunuzu bilerek, potansiyelinizi gerçekleştirmek için elinizden gelen her şeyi yaptığınızda, hatalarınız bile kutsanır. Tanrı'yı arama motivasyonunun Tanrı olduğunu bilmek güven vericidir. Ruhsal gerçekle ilgilenmeniz bile Tanrı'nın lütfu sayesindedir. İlahi Vasfın etkisi dışında hiç kimse Tanrı'yı aramaz çünkü kendi hallerine bırakıldıklarında insanlar bunu asla düşünemezler.

Soru: Ruhsal “ilerleme” nedir?

A:Ruhsal ilerlemeye yaklaşım, ulaşılacak bir "nereye" sahip olmadığı için "bir yere varmak" değildir. Bunun yerine, otantik manevi öğretiler, egonuzu aşmanız ve tüm yanılsamalardan kurtulmanız için size rehberlik eder, böylece Hakikat ortaya çıkar. İş, insan egosunun yapısında var olan yaygın insani kusurların üstesinden gelmek ve onları aşmaktır. Sahip olduğunuz kusurlar ne olursa olsun kişisel değildir; onlar sadece sizin değil, aslında bizzat insan egosunun sorunudur. Egonun kendisi kişisel değildir. Düşünmek istersin, *Ah, ben ve ilerlemem*, veya*Ben ve günahlarım*, veya*Ben ve zorluklarım*, ama bahsettiğiniz şey kişisel benliğiniz değil. Sorun, insan olarak miras aldığınız egonun kendisidir. Ego beynin bir ürünüdür ve beynin işlevidir; bunun kendisini nasıl ifade ettiğine dair ayrıntılar geçmiş karmaya göre farklılık gösterir.

S: Egonun "kötü" olmadığını, ona küçük bir "evcil hayvan" gibi davranmanın en iyisi olduğunu söylüyorsunuz, bu da sürece mizah katıyor. Detaylandırabilir misiniz?

A:*Mizah*Tarihsel olarak hakkında çok az şey söylenen en değerli manevi araçlardan biridir. Egonun melodramına gülmek bizi oyunun çok ilerisine taşır. Komedi algı ile öz arasında yapılan karşılaştırma sonucunda ortaya çıkar. Örneğin komedyen şöyle diyor: "Yeni Çağ Nedir?" Duraklat. "Mağazaya gidip tüm Venüs sinekkapanlarını satın alan, sonra da onların vejetaryen olmalarını isteyen biri!" Etobur bir Venüs sinekkapanını vejeteryan olmaya ikna etmeye çalışmanın saçmalığını anlıyoruz: “Salatalığı seviyorsun, değil mi tatlım? İşte - bir parça deneyin

domates!” Şaka, egonun saflığına ve olgunlaşmamışlığına gülmemize, başkalarının onun manevi ideallerine ve ahlakına uymasını istememize yardımcı olur.

Mizah, insanın sınırlamalarını ve zaaflarını içsel olarak kabul etmede şefkatli olduğundan, alay veya kötü niyetten oldukça farklıdır. Bu nedenle, “dünyayı hafif bir giysi gibi giymeye” yardımcı olur ve rüzgârda bükülen kamış gibi davranarak, katılıkla yıkılmak yerine, kaygısız kalarak hayatta kalabileceğinizi gösterir. Kendinize gülme kapasitesi, olumlu öz saygı için çok önemlidir. Her şeye sanki çok önemliymiş gibi tepki vermek, egonun narsisistik çekirdeğinin kibrinin bir sonucudur (örneğin, “hassas” olmak veya “gücenmek”). “Kendinizi bu kadar ciddiye almayın” akıllıca bir rehberliktir.

Mizah özgürlüğün ve neşenin bir ifadesidir ve kahkaha biyolojik olarak iyileştiricidir. Geçtiğimiz yüzyıllarda suçluluk ve “çul ve kül” kefareti vurgulanırken, Bilinç Haritasında oldukça düşük kalibre ettikleri görülmektedir. Tanrı Haritanın en altında değil en üstünde bulunur. İnanç, Sevgi ve Sevinç ana yoldur; azap ve kasvet yalnızca üzüntü ve umutsuzluğa yol açar. Kendinden nefret, İlahi Yaratılışın bir yansıması olarak Benliğin farkındalığını körleştirir.

Soru: Peki ya diyetler, ritüeller, egzersizler, nefes alma teknikleri, mantralar ve semboller?

A:Bunların hiçbiri gerekli değil. Dinlerin kendi gündemleri ve sınırlamaları olduğunu kabul etmek faydalıdır. Aydınlanmaya giden manevi yol benzersizdir. Bu, “bir dini uygulamak” ile aynı şey değildir. Dinler, tarihi olayları, bunların coğrafi konumlarını ve siyasi ittifaklarla geçmiş kültürleri vurgulama eğilimindedir. Aydınlanma şu anda gerçekleşir ve zamanın, tarihin veya coğrafyanın dışındadır, dolayısıyla bunların hiçbir önemi yoktur. İlahiyat 400'lü yılların bilinç düzeyiyle ilgilenir; Aydınlanma 600 ve üzeri seviyelerle ilgilenir.

S: Peki ya müzik, tütsü ve mimari güzellik?

A:Bunlar manevi ve saygılı bir ruh hali ve tutumu ilham verici ve destekleyicidir ve dikkat odağının düşünceden uzaklaştırılmasına yardımcı olur.

içerik. Güzellik canlandırıcıdır ve mükemmelliğe benzeyen yüksek 500'lerde kalibre edilir.

S: Manevi bilginin riski nedir?

A:Spiritüel eğitimin dezavantajı, "biliyorum" kibrinin oluşması ve "spiritüel olmayan" insanların değersizleştirilmesidir. Ego, kendisini anlama kapasitesinin Tanrı'nın ruhsal bir armağanı olduğunu fark etmek yerine, ruhsal kavrayışın kişisel itibarını üstlenir. Minnettarlık gururun panzehiridir. Eğer kişi bilgi edinirse ve bunun için şükran duyarsa, o zaman manevi gurur sağlam bir yer edinemez.

Manevi gurur iki yönde işleyebilir; ya gösterişinizi arttırarak, ya da paradoksal olarak, diğerlerinden daha kötü olduğunuzu düşünmeniz yoluyla. Pozisyonu*Ben sadece değersiz bir solucanım*cübbe yerine paçavralar giymiş bir gösterişten başka bir şey değil.

Soru: Ruhsal çalışmaya yönelik bir ivme var mı?

A:Cesaret'in (200) kritik çizgisini geçtiğinizde geri kalanı erişilebilir hale gelir. Ne kadar çok ilerlerseniz, muhtemelen daha da ilerlemeniz olasıdır; ve ilerleme isteğinden ne kadar uzaklaşırsanız, o kadar ilerlemiş olursunuz! Ruhsal konularla ilgilenmeye başladığınızda zaten yoldasınız demektir ve endişelenmenize gerek yoktur. Kaderiniz onun gerçeğine ulaşmadıkça, hiç kimse böyle bir kitapla ilgilenmez, derin deniz dalışına gitmeyi planlamadığınız sürece dalış dersleriyle ilgilenmezsiniz. Buda, Aydınlanma'yı bir kez duyduktan sonra asla daha azıyla yetinmeyeceğinizi söyledi. Sadece bunu duymuş olmak bile bilincinize damgasını vurmuştur.

MANEVİ ARAYAN İÇİN EN DEĞERLİ NİTELİK VE TUTUMLAR

İnsanlar sıklıkla şu soruyu sorar: "Bilinçte ilerlemek için gereken nitelikler ve tutumlar nelerdir?"

Kendinden şüphe duymak veya çekingenlik yerine kesinlik ve güvenlik duygusuyla başlayın. Bu göreve layık olduğunuzu çekinmeden kabul edin ve Tanrı hakkındaki gerçeğe tamamen teslim olmaya kararlı olun. Kayıtsız şartsız kabul edilmesi gereken gerçekler basit ve çok güçlüdür. Onlara teslim olmak muazzam bir ruhsal ilerleme sağlar.

12 Manevi Gerçekler

1. Tanrı'nın size olan sevgisinin ve isteğinin canlı kanıtı, kendi varoluşunuzun armağanıdır.
2. “Kutsallık”, “liyakat”, “iyilik”, “lâyıklık”, “günahsızlık” vb. konularda kendinizi başkalarıyla karşılaştırmanıza gerek yoktur. Bunların hepsi insani kavramlardır ve Tanrı, insani kavramlarla sınırlı değildir.
3. “Allah korkusu” kavramı cehalettir. Tanrı barış ve sevgidir, başka bir şey değildir.
4. Tanrı'nın “yargıç” olarak tasvir edilmesi, çocukluğun cezalarından kaynaklanan suçluluk duygusunun yansıması olarak ortaya çıkan egonun bir yanılgısıdır. Tanrı'nın bir ebeveyn olmadığının farkına varın.
5. Mesih'in öğretisi yalnızca olumsuzluktan kaçınmaktı (kalibre edilmiş seviyeler 200'ün altındaydı) ve öğretisinin amacı takipçilerinin Koşulsuz Sevgiye (cal. 540) ulaşmasıydı. Koşulsuz Sevgi seviyesine ulaşıldığında ruhun ölümden sonraki kaderinin kesin olduğunu ve ruhun güvende olduğunu biliyordu. Bu aslında Saf Toprak Budizmi gibi dünyanın büyük dinlerinin öğrettiği sonuçla aynıdır.
6. Kurtuluş ve Aydınlanma biraz farklı hedeflerdir. Kurtuluş egonun arınmasını gerektirir; Aydınlanma onun tamamen çözülmesini gerektirir. Aydınlanmanın hedefi daha zorlu ve radikaldir.
7. Aydınlanmayı arayan kişisel bir "siz" değil, motive edici olan bilincin kişisel olmayan niteliğidir. Ruhsal ilham ve adanmışlık işi yürütür.
8. En önemli hedefin zaten başarıldığını anladığınızda, güvensizliğin yerini rahatlık alır. Bu amaç manevi adanmışlık yolunda olmaktır. Manevi gelişim bir başarı değildir

ama bir yaşam biçimi. Bu, kendi ödüllerini getiren bir yönelimdir ve önemli olan güdülerinizin yönüdür.

9. İleriye doğru atılan her adım herkese yarar sağlar. Ruhsal bağlılığınız ve çalışmanız hayata ve tüm insanlığın sevgisine bir armağandır.

10. Tanrı'ya giden bir zaman çizelgesi veya belirlenmiş bir yol yoktur. Her kişinin rotası benzersiz olsa da, kat edilecek arazi herkes için nispeten ortaktır. Ayrıntılar geçmiş karmaya göre farklılık gösterir.

11. Yoğun dua, adanmışlığı ve ilhamı artırır ve ilerlemeyi kolaylaştırır.

12. Tanrı'nın lütfu herkese açıktır. Egonun gücü oldukça zorlu olabilir ve daha yüksek manevi varlıkların gücünün yardımı olmadan kendi başına aşılamaz. Neyse ki, şimdiye kadar yaşamış her büyük öğretmenin veya avataran bilincinin gücü hâlâ varlığını sürdürüyor. Tarihsel olarak, “Bilgenin Lütfu”, kendini adamış ruhsal arayışçıların kullanımına açıktır. Meditasyon yoluyla bir öğretmene veya onun öğretilerine odaklanmak, o öğretmenin gücünü ve enerjisini çağırmaya hazır hale getirir. Yalnızca belirli bir grubun üyelerinin değil, her öğrencinin başarılı olması, gerçek anlamda aydınlanmış her bilgenin iradesidir. Bireysel arayan tüm insanlığa fayda sağladığı gibi, öğretmenlerin Aydınlanması da arayan kişiye fayda sağlar. Herhangi bir zorunluluk veya zorunluluk yoktur.

14 Manevi İlkeler

Bilinç Haritasındaki evrime, zamanla egonun algısını çözen belirli ruhsal ilkeler takip edilerek yardımcı olur:*Dünyayı görme şeklim tam olarak bu şekilde*. Bilinç yoluyla ruhsal ilerlemenin “yolu” aslında karmaşık değildir ve basittir.

1.*Hayata kazanç elde edilecek bir yer olarak değil, bir kazanç fırsatı olarak bakın.* *öğrenme*hayatın en küçük ayrıntılarında bile bolca bulunur. Birincil manevi kalite aslında genel bir kalitedir.*davranış*. Manevi bir tutum, kişiyi tüm yaşamda dost canlısı, nazik ve iyi niyetli olmaya yönlendirir. Kendimizi, zorlayıcı bir "zorunluluk" ya da dini bir kural olarak değil, her şeyin değerinin daha büyük bir farkındalığıyla, onu ezmek yerine dikkatlice bir karıncanın üzerinde yürürken buluyoruz.

hayat. Tüm hayvanların aslında saygı ve ilgiye karşılık veren bireyler olduğu keşfedilecek. Bitkiler bile onları ne zaman sevdiğinizin ve hayran olduğunuzun farkındadır.

2.*Alçakgönüllülüğü geliştirin*zihnin sınırlarının bilincinde olarak ve görünüş. Yaşamın algı yoluyla filtrelendiğinin ve dünyada tanık olduğunuz şeylerin öncelikle kendi kendine var olan dış gerçekliklerden ziyade tutumlar ve algılar olduğunun giderek daha fazla farkına varırsınız. Her bir "oluş", görülmeyen ve bilinemeyen sayısız koşulun sonucudur. Çünkü her şeyin "nedeni", o ana kadar evrenin bütünlüğüdür. Sadece her şeyi bilen biri bunun önemini anlayabilir ve bu nedenle alçakgönüllülükle, her şeyi bilmeden yoksun olduğunuzu kabul ediyorsunuz! "Biliyorum" yerini "Bilmiyorum"a bırakıyor.

3.*Göz ardı etmeye ve affetmeye istekli olun*. Bu isteklilik, ciddi Spiritüel öğrencinin, dünyayı yargılamak, düzeltmek, kontrol etmek, yönlendirmek ve değiştirmek ve her şey hakkında görüşlerini ifade etmek gibi kendi kendine belirlediği görevlerden istifa etmesi. Ciddi bir ruhsal öğrenci olarak kişi artık bu işleri sürdürmek zorunda değildir; bunun yerine ilahi adalete teslim edilirler. Zihnin, Gerçekliğin ne olduğuna dair hiçbir fikri olmadığı için, bu eski görevlerden feragat etmek bir rahatlama olacak ve aynı zamanda birçok suçluluk duygusuna da son verecektir. Bu nedenle ezilenler, mazlumlar, diğer mağdurlar ve duygusallıklar için "davalardan" ve mitinglerden vazgeçmek oldukça faydalıdır. Her insan yalnızca kendi kaderini yerine getiriyor; bunu yapmalarına izin verin. Ayrılma ile çoğu insanın hayatlarının melodramından keyif aldığı görülecektir.

4.*İnsanları şefkatle gözlemleyin.*Gözlem, fiziksel olduğunu ortaya koyuyor görünüş büyük bir aldatıcıdır. Çoğu insan yetişkin gibi görünür ancak gerçekte yetişkin değildir. Duygusal olarak çoğu hâlâ çocuktur. Anaokulunda ve oyun alanında hakim olan duygu ve tutumlar yetişkinlikte de devam eder ancak kulağa daha ağırbaşlı bir terminolojiyle gizlenir. Çoğu insanın içinde yalnızca yetişkin olmayı taklit eden bir çocuk vardır. Hakkında çok şey duyduğumuz "içimizdeki çocuk" aslında hiç de içsel değildir; aslında oldukça "dışsaldır".

İnsanlar büyüdükçe çeşitli kimlikler edinir ve yetişkin davranışları ve tarzları olarak algıladıkları şeyleri kopyalarlar; ancak bu yetişkin değil

bunu çocuktan başka kim yapıyor? Dolayısıyla günlük yaşamda gördüğümüz şey, insanların çocukluğunda özdeşleştirdikleri program ve senaryoları hayata geçirmeleridir. Çoğu hayvan gibi küçük çocuk da zaten merak, kendine acıma, kıskançlık, imrenme, rekabetçilik, öfke nöbetleri, duygusal patlamalar, kırgınlıklar, nefretler, rekabetler, rekabet, inatçılık ve huysuzluk sergiler. İlgi odağı olmak ve hayranlık duymak, başkalarını suçlamak, sorumluluğu reddetmek, başkalarını haksız çıkarmak, iyilik aramak, "bir şeyler toplamak", gösteriş yapmak ve daha fazlası çocuğun nitelikleridir.

Çoğu yetişkinin günlük aktivitelerini izledikçe gerçekte hiçbir şeyin değişmediğini fark ederiz. Bu farkındalık, kınama yerine şefkatli anlayışa yardımcı olur. İki yaşındaki çocukların karakteristik özelliği olan inatçılık ve muhalefet, ileri yaşlarda da kişiliklere hakim olmaya devam eder. Bazen insanlar kişiliklerinde çocukluktan ergenliğe geçmeyi ve sonsuz heyecan arayanlar ve kadere meydan okuyanlar haline gelmeyi de başarırlar; vücutla, kaslarla, flörtle, popülerlikle, romantik ve cinsel zaferlerle meşguller. Sevimli, çekingen, baştan çıkarıcı, gösterişli, kahramanca, trajik, teatral, dramatik ve histrionik olma eğilimi vardır. Bu da yine çocuğun ergenlik döneminin dışa vurumuna dair izlenimidir. İçinizdeki çocuk saf ve kolay etkilenebilir, kolayca programlanabilir, kolayca baştan çıkarılabilir ve manipüle edilebilir.

5.*Doğaya dair merak ve aşinalık geliştirmek*

bilinç. Bunu yapmak, insanlara hem içeriden hem de dışarıdan tepki vermeyi bırakmayı kolaylaştırır. İnsan hayatı en iyi şartlarda bile çok zordur. Hayal kırıklıkları, gecikmeler, hafıza kaybı, dürtüler ve her türlü şekil ve biçimdeki stresler her bireyin peşini bırakmaz. Talepler çoğu zaman yetenekleri aşar ve yaşam, zaman gereksinimleri nedeniyle baskı altındadır. Herkesin egosunun diğer herkesinkiyle hemen hemen aynı olduğunu fark edeceksiniz.

Zihin kalıtsaldır ve genler tarafından yönetilen bir beyne ve genetik olarak belirlenmiş bir kişilik "setine" sahiptir. Araştırmalar kişiliğin temel özelliklerinin birçoğunun doğuştan mevcut olduğunu göstermektedir. Çok az insan aslında olduğundan farklı olabilir. Kendini geliştirmenin veya manevi büyümenin peşinde olanlar yalnızca azınlıktır. Bunun nedeni, özeleştirileri ne olursa olsun, çoğu insanın gizlice kendi varoluş tarzının muhtemelen tek doğru olduğuna gerçekten inanmasıdır. Olduğu haliyle iyi olduğuna ve tüm sorunların diğer insanların bencilliğinden, adaletsizliğinden ve dış dünyadan kaynaklandığına inanırlar.

6.*Sevgiyi almaktan ziyade vermeye çalışın.*İnsanların çoğu buna inanıyor Aşk elde edilen bir şeydir, bir duygudur, hak edilmesi gerekir ve ne kadar çok verirlerse o kadar az sahip olurlar. Gerçek bunun tersidir. Sevgi, dünya deneyimimizi dönüştüren bir tutumdur. Gururlanmak yerine sahip olduklarımıza şükrediyoruz. Başkalarını ve onların hayata ve rahatlığımıza katkılarını kabul ettiğimizde sevgimizi ifade etmiş oluruz. Aşk bir duygu değil, var olmanın ve dünyayla ilişki kurmanın bir yoludur.

7.*"Düşman" yaratmaktan kaçının.*İnsanlar ödeşme tuzağına düşüyor ya da sürekli "düğmelere basmak" gibi açıklamalar yapmak. Düşmanlık ve düşmanlık yaratıyorlar. Bunlar huzurlu bir yaşamı engellemektedir. Kimsenin düşmana ihtiyacı yok. Görünmeyen şekillerde misilleme yapabilirler ve bu da talihsiz sonuçlara yol açabilir. Bir çatışmayı kazanmak diye bir şey yoktur; bu sadece kaybedenlerin nefretiyle sonuçlanır. Başınıza gelen her şeyin sorumluluğunu her zaman kabul etmek ve kurban olma tuzağından kaçınmak ruhsal ilerlemenize hizmet eder. Daha yüksek bir açıdan bakıldığında mağdur yoktur. Görünüş dünyasındaki hiçbir şey, herhangi bir şeye neden olma gücüne sahip değildir.

8.*İyi huylu bir rol ve hayata bakış açısı seçin.*Sert bakış açıları ruhsal gelişime yardımcı olur. Bunlar "haklı" ya da "haklı" olsalar bile maneviyat arayışında olan birinin bunları karşılamaya gücü yetmez. Katil olduğu iddia edilen kişi idam edildiğinde intikam alma veya "adalet yerini buldu" lüksünden vazgeçmek gerekiyor. Bir bedel ödemeden temel manevi ilkeleri ihlal edemezsiniz. Manevi arayışçı, yanılsamanın arkasını görür ve bu nedenle yargıç ve jüri rolünden vazgeçer. İnsanlar öfkeli bir şekilde protesto ederken, hiç kimse "bedelsiz" kalmıyor. Kinesiyolojiyle evrenin tek bir zerresinin dahi gözden kaçırılmadığını hemen doğrulayabiliriz; kelimenin tam anlamıyla her saç sayılır, düşen her serçe not edilir. Hiçbir güzel söz gözden kaçmaz. Her şey sonsuza kadar bilinç alanında kayıtlıdır.

9.*Suçluluktan vazgeç.*Suçluluk, kurtuluşu satın alma, Tanrı'yı manipüle etme girişimidir. ve acı çekerek bağışlanmayı satın alın. Bu tutumlar, Allah'ın büyük bir cezalandırıcı olarak yanlış yorumlanmasından kaynaklanmaktadır. Acımız ve kefaretimizle Tanrı'nın haklı gazabını dindireceğimizi düşünüyoruz. Aslında yanlış yapmanın tek uygun "kefareti" vardır, o da değişimdir. Olumsuzu kınamak yerine olumluyu seçin.

İlerleme kaydetmek ve kendini değiştirmek, suçluluk duymaktan daha fazla çaba gerektirir ama bu daha uygun bir tepkidir. Bilinç Haritasından Suçluluğun en altta, Tanrının ise en üstte olduğunu görüyoruz. Sonuç olarak, bilinç alanının en alt kısmında suçluluk duygusu içinde debelenmek, kimseyi en üst seviyeye çıkarmaz!

Alçakgönüllülük, kendi yaşamlarımızı ruhsal bilincin evrimi olarak görmemiz anlamına gelir. Hatalardan ders alıyoruz. "O zamanlar iyi bir fikir gibi görünüyordu" belki de geçmişteki davranışları gözden geçirmeye yönelik tüm alıntılar arasında en yararlı olanıdır. Daha sonra elbette geriye dönüp bakıldığında yeniden bağlamlandırılır ve eğer hatayı görürsek, o zaman bilgelik takip edebilir. Hepimiz özünde masumuz çünkü bu bilincin doğasıdır.

Suçluluk duygusundan vazgeçmenin yanı sıra, bir gerçeklik olarak “günah”tan da vazgeçmek çok faydalıdır. Hata düzeltilebilir; günah (yani cehalet) bir hatadır ve affedilebilir. İnsanların söylediği çoğu şey*günah*bir bağlılıktır, içimizdeki çocuktan kaynaklanan bir duygusallıktır. Yalan söyleyen, çalan, hile yapan, başkalarına lakap takan, başkalarına vuran aslında çocuktur; bu nedenle günah, Gerçekliğin gerçek doğası ve bilincin doğası konusunda olgunlaşmamışlık ve bilgisizliktir. Manevi değerler dünyevi değerlerin yerini aldıkça ayartılmalar azalır ve hata yapma olasılığı azalır.

10.*Direnişi bırakın*ve yüzde 101'ini vermenin mutluluğunu bulun. İstek, dünyadaki başarının yanı sıra tüm ruhsal ilerlemenin de temel taşıdır. Hoşsuzluk dirençten kaynaklanır ve direnç bırakıldığında yerini güç, güven ve neşe duyguları alır.

Herhangi bir çabada blok haline gelen bir direnç noktası vardır. Bu aşıldığında çaba zahmetsiz hale gelir. Fiziksel işçiler gibi sporcular da sıklıkla bu keşiften geçer. Aniden muazzam bir enerji açığa çıkıyor, her şeyin kendi kendine gerçekleştiği neredeyse aydınlanmış bir duruma geçiş oluyor. Bir huzur, bir dinginlik, bir sessizlik var. Bitkin balerin ya da emekçi, Tanrı'nın keşfine sanıldığından daha yakındır. Tanrı'nın varlığının farkındalığı teslimiyetten önce gelir. Ego çoğu zaman umutsuzluk çukurunda serbest kalır, böylece tüm krizler ruhsal keşif fırsatına dönüştürülebilir.

11.*“Gerçeğin” bağlama bağlı olduğunun farkına varın.*Tüm gerçekler yalnızca böyledir belli bir bilinç düzeyinde Mesela affetmek övgüye değerdir ama daha sonra aslında affedilecek bir şey olmadığını görürüz.

affetmek. Affedilecek “öteki” yoktur. Herkesin egosu eşit derecede gerçek dışıdır, kendisininki de dahil. Algı gerçeklik değildir.

12.*Bağlanmamayı deneyin*geri çekilme tutumudur dünyevi meselelerde duygusal karışıklık. Huzur ve barışa yol açar. Başkalarının üzüntü ve sorunlarının duygusal olarak baştan çıkarılmasının reddedilmesiyle desteklenir. Aynı zamanda dünyanın kendi sorunlarını ve kaderini çözmesine izin verme istekliliğini de içerir. Dünyaya tepkisel katılım ve müdahalenin farklı mesleklere sahip insanlara bırakılması daha iyi olabilir.

“İyi insan” bir şeydir; Aydınlanma başka bir şeydir. Sonuçtan değil, çabadan siz sorumlusunuz; bu, Tanrı'ya ve evrene bağlıdır.

Bağlanmama, kayıtsızlık veya kopma ile aynı şey değildir. Bunun, tarafsızlığın gelişmesinin gerekli olduğu şeklinde yanlış anlaşılması çoğu zaman donukluk veya ilgisizlikle sonuçlanır. Buna karşılık bağlanmama, sonuçları kontrol etmeye çalışmadan hayata tam katılım sağlar.

13.*Her şeyin bir amaca hizmet ettiğini kabul edin.*Kabullenmek harikadır çekişmenin, çatışmanın ve üzüntünün şifacısı. Ayrıca algıdaki büyük dengesizlikleri düzeltir ve olumsuz duyguların hakimiyetini engeller. Tevazu, tüm olay veya oluşumları anlayamayacağımız anlamına gelir. Kabul edilgenlik değil, konumsuzluktur. Manevi bir egonun gelişmesi, manevi ilerlemenin kişisel çabalarımızın değil, Tanrı'nın Lütfunun sonucu olduğunun farkına varılmasıyla önlenebilir.

14.*Sahte gurulardan kaçının*. Bu fazla vurgulanamaz. Saf Ruhsal inisiye, ruhsal figürlerin tuzakları ve itibarları ile çok sayıda takipçisi olanların karizması tarafından kolayca etkilenir. İleri bilinç durumlarının ruhsal farkındalığı olmadan, ruhsal arayış içinde olan kişi hiçbir rehberlik aracına sahip değildir ve popülerlik yargıyı gölgeler.

İnsanlık tarihinin bu döneminde, bir öğretmenin, organizasyonun veya öğretimin bilinç düzeyinin gerçek kalibrasyonunun kinesiyolojik testi dışında tek bir kılavuza güvenilemez. Saf insanlar, dışsal dindarlıktan ve doğaüstü güç iddialarından, paranormal becerilerden, hayali unvanlardan ve özel "ruhani" giysilerden etkilenirler. Ciddi manevi öğrenciler, her öğretmeni veya öğretimi aşağıdaki kurallara göre doğrulamaya teşvik edilir:

“Bütünsel Öğretmenlerin ve Öğretilerin Özellikleri”nin kalibre edilmiş listesi Bölüm 8.

Soru-Cevap

Soru: Öğretmenin bilincinin fiziksel huzurunda olmanın değeri nedir?

A:Auranızın içinde bu dünyada öğrendiğiniz pek çok şey vardır, bunların çoğu sözsüzdür ve bunları paylaşamazsınız. Oturup herkese hayat hakkında bildiğiniz her şeyi doğrusal bir şekilde anlatacak kadar zamanınız yok. Tüm yaşamınızın ve tüm kolektif bilgeliğin ve deneyimin toplamı bir enerji alanı olarak mevcuttur. Dönüştüğünüz şeyi başkalarıyla paylaştığınızda - sadece onlarla birlikte olarak - onlar tüm bu bilişin enerji alanını alırlar.

Manevi öğretmen Aydınlanma durumunu bir enerji alanı aracılığıyla bu şekilde aktarır. Gelişmiş, aydınlanmış öğretmenin aurası, tüm zamanların kolektif bilgeliğini kendi içinde taşır. Tüm bunların doğrusal bir derste ortaya konabileceği hiçbir dünya zamanı yoktur. Ondan bazı ilkeler çıkarabilirsiniz, ancak ilkeler yalnızca temel ilkelerdir. Şu anda sizinle konuşan her şey, Buda'ya kadar uzanan öğretmenlerin etkisinin birikimidir. Yani Buda'nın enerji alanı buradadır, artık mevcuttur (doğru olarak kalibre edilmiştir). Şu anda sizinle konuşan şey, şimdiye kadar yaşamış tüm büyük öğretmenler tarafından güçlendirilmiştir. Gelmiş geçmiş her büyük öğretmen, o alanın gücünü insanlığın kolektif bilincine bırakmıştır. Bu yüzden insanlık ilerlemektedir. Aksi takdirde her nesil sıfırdan başlamak zorunda kalsaydı insanlık bugünkü durumda olmazdı.

Soru: Öğretmenin borcu nedir?

A:Hiçbir şey. Dinleyicinin ilgisi fazlasıyla yeterli. Kabul etmeniz gereken tek yükümlülük, öğrendiğiniz bilgelikleri oluşturma ve egonuzu aşmak için bunları uygulama konusunda kendi benliğinize karşı olan yükümlülüğünüzdür. Öğretmene saygı gösterin, ancak saygıyı yalnızca Tanrı'ya saklayın.

S: Temsil ettiğiniz öğretiyi ve yolu nasıl karakterize edebilir veya adlandırabilirsiniz?

A:Bu, mistiklerin yoludur ve “adanmışlığın ikiliksizliğini” temsil eder.

S: Bu terimi bu öğretileri belirtmek için kullanabilir miyiz?

A:Evet, bu doğru olurdu. Bu radikal gerçeğin yoludur.

Soru: Bilinçte büyük sıçramalar mümkün mü?

A:Bilinçteki büyük sıçramalar, kendinizi Tanrı'ya teslim etmenizin sonucudur. Bu, toplumumuzda “dibe vuran” insanlarda görülür. Niyet/ Gurur teslim olur ve dönüşüm meydana gelir. Paradoksal olarak cehennemin çukurlarına cennet yakındır. Bunu, bir mahkumun barışçıl, sevgi dolu ve neredeyse aziz gibi bir insana dönüştüğü sözde dönüşümlerde görüyoruz. Mahkumlar sıklıkla büyük farkındalıklardan geçer ve eski benliklerinin tam tersi haline dönüşürler. Bu ani açıklamalar aynı zamanda ölüme yakın deneyimlerle birlikte ortaya çıkar. Böylece bilincin birçok seviyesi birdenbire aşılabilir. Bunlardan önce genellikle uzun süreli içsel ıstırap gelir. Gerçek bir dönüşüm, kalibre edilmiş bilinç seviyesindeki büyük bir sıçrama ile desteklenir.

Spiritüel yönelimli insanlar burada verilen bilgilere maruz kaldıklarında ölçülebilir bir bilinç artışı gösterirler. Bu materyalle ilgili her dersten sonra dinleyicilerin kalibre edilmiş bilinç seviyesi genel olarak grubun tamamı için ortalama 10 ila 40 puan arasında bir artış gösterir. Bu, bireysel olarak en düşük dört puandan yüzlerce puana kadar değişebilir. Grup içinde "karmik olgunluk" nedeniyle büyük farklılıklar vardır. Çoğu insanın yaşamı boyunca yalnızca beş puan ilerlediği göz önüne alındığında, bu sayılar önemlidir.

S: "İleri düzey" arayan nedir?

A:Daha ileri düzeydeki arayışçı, "dışarıda" ya da "burada" diye bir şeyin olmadığını duymuştur ve dolayısıyla olup biten her şeyin sorumluluğunu üstlenir. Gerçekleşiyor gibi görünen her şeyin gerçekte olanı temsil ettiğine dair yeni bir farkındalık var.

daha önce "içeride" olduğu düşünülen bir yerde tutuluyor. Böylece projeye olan eğilim ortadan kalkar. Tüm sahte "masumluğu" ile "masum kurban" konumsallığının maskesi düştü.

Dolayısıyla sıkıntının daha önce inkar edilen ve bilinçdışına bastırılan şeyin sonucu olduğu görülüyor. İçinize bakarak, sıkıntının kaynağını bulursunuz, öyle ki onunla ilgilenebilirsiniz. İnançlarınız deneyimlediğiniz şeyin belirleyicisidir. Hiçbir dış "neden" yoktur. Bilinçdışı gizli yansıtmalardan elde edilen gizli getirileri keşfedersiniz. Temel programlarınız, şikayetlerinizi ve sıkıntılarınızı basitçe yazarak ve sonra onları sadece karşıtlarına çevirerek keşfedilebilir.

*İnsanlar benden nefret ediyor*kendi içsel nefretlerinizden kaynaklanır.*İnsanlar beni umursamıyor*başkalarının mutluluğu yerine kendi mutluluğunuza ve kişisel kazancınıza narsisist bir şekilde dalmanızdan kaynaklanır.*Yeterince sevgi alamıyorum* başkalarına sevgi vermemekten kaynaklanır.*İnsanlar bana kaba davranıyor*başkalarına karşı samimiyet eksikliğinden kaynaklanır.*İnsanlar beni kıskanıyor*başkalarına karşı duyulan içsel kıskançlıktan kaynaklanır. Dolayısıyla, eğer dünyanızın yazarı olmanın sorumluluğunu üstlenirseniz, onu düzeltebileceğiniz kaynağına yaklaşmış olursunuz.

Başkalarına karşı sevgi dolu davrandığınızda sevgi ve sevgiyle çevrelendiğinizi keşfedersiniz. Siz yaşamı hiçbir kazanç beklemeden kayıtsız şartsız desteklerseniz, yaşam da karşılığında sizi destekler. Kazançtan vazgeçtiğinizde hayat beklenmedik bir cömertlikle karşılık verir. Bu şekilde algıladığınızda hayatınızda mucizeler belirmeye başlar. Uyum, beklenmedik bir keşif, rastlantısal bir tesadüf ve şanslı bir kopuş olarak tezahür eder ve sonunda bunların bilinç koltuğundan size geri gelen dalgacıklar olduğunun farkına varılır.

S: Peki ya kişi gerçekte olduğunun ötesinde bir seviyede yaşadığını varsayıyorsa?

A:Egonun/zihnin bir şeyi duyduğu için "bildiği" varsayımına ek olarak (golf üzerine bir kitap okumak kişiyi uzman bir golfçü yapmaz), doğruluk ve soyutlama düzeylerini karıştırma hatası da vardır. Bazen ruhsal öğrencilerin akıllarında daha yüksek hallerin neye benzediğine dair bir resim vardır ve sonra ego onu üretmeye veya gerçekleştirmeye çalışır. Bu aslında o "olmaktan" çok farklıdır.

Belirli bir bilinç düzeyinin görünürdeki gerçeklikleri, kalibre edilmiş bilinç düzeylerinin sayısal tanımlarının gösterdiği gibi, zorunlu olarak başka bir düzeydeki gerçeklikler olmak zorunda değildir. Örnek olarak, bir kişi Ramana Maharshi'nin şu meşhur sözünü aktarabilir: "Dünyayı kurtarmaya çalışmanın bir anlamı yok, çünkü kişinin gördüğü dünya mevcut bile değil." Bu, bilinç kalibrasyon seviyesi 720'nin gerçeği ve deneyimsel gerçekliğidir, ancak onun altındaki bilinç seviyelerinin deneyimsel gerçekliği değildir. Basitçe "olduğunuz gibi olmak" ve gelişim seviyenizde deneysel olarak geçerli ve doğru olan gerçekliğe sadık kalmak en iyisidir.

Her seviyenin kendi uyumlu kapasiteleri ve oldukça farklı sınırlamaları vardır. Örneğin, belki Ramana Maharshi yoğun bir otoyolda gözleri kapalı olarak güvenli bir şekilde yürüyebilir, ancak bu, muhtemelen aynı davranışı ezilmeden taklit edemeyen ortalama bir insanın deneyimi olması muhtemel değildir!

Soru: Manevi çalışmanın dünyaya faydası var mı?

A:Ruhsal olarak gelişmeye çalışmak, verebileceğiniz en büyük hediyedir. Aslında gücün doğası gereği tüm insanlığı içeriden yükseltir. Güç yayılır ve paylaşılır, oysa güç sınırlıdır, kendi kendini mağlup eder ve geçicidir. Tüm toplum, her türden ve sevgi dolu düşünceden, sözden veya eylemden bilinçaltı ve incelikli bir şekilde etkilenir. Her bağışlama herkese fayda sağlar. Evren her hareketi not eder, kaydeder ve aynen karşılık verir. Her iyilik sonsuza kadar sürer.

Soru: "Varlığımızın" "yapmamızdan" daha etkili olduğunu söylemek doğru mu?

A:Ahlaki teşvik ve “adalet” arayışı karşıt güç olarak tam tersini sağlarken, sevgi ise karşıtı olmayan bir güç yayar. Alçakgönüllülükle birlikte, görünüşte "kendi iyiliği için" diğer insanları veya yaşam durumlarını veya olaylarını kontrol etmeye veya değiştirmeye çalışmaktan vazgeçme isteği de gelir. Kendini adamış bir manevi arayışçı olmak için, zorunlu olarak "haklı" olma veya toplum için hayali bir değere sahip olma arzusundan vazgeçersiniz. Aslında kimsenin egosunun, inanç sisteminin toplum açısından hiçbir değeri yoktur. Dünya ne iyi, ne kötü, ne kusurlu, ne yardıma, ne de değişikliğe ihtiyacı var.

çünkü görünüşü yalnızca kişinin kendi zihninin bir yansımasıdır. Böyle bir dünya yok.

Mutlak gerçekliğin ve hakikatin idrak edilmesi insanın dünyaya ve tüm insanlığa en büyük hediyesidir. Bu nedenle manevi çalışma özünde özverili bir hizmet ve Tanrı'nın İradesine teslim olmaktır. Farkındalığınız arttıkça, o bilinç alanının gücü logaritmik genişlemeyle katlanarak artar ve bu, kendi başına, dünyanın acısını hafifletmeye yönelik tüm çabalardan veya girişimlerden daha fazlasını başarır. Bu tür çabaların tümü boşunadır, çünkü bunlar zorunlu olarak egonun kendisinin algısal işlevine dair tahrifatlar ve yanılsamalarla yanlış yönlendirilmektedir.

Her bireyin manevi gücü ve iç bütünlüğü, denizin ve dolayısıyla üzerindeki tüm gemilerin yükselmesine yardımcı olur. Her şey birbiriyle bağlantılı olduğundan, dönüştüğünüz şey otomatik olarak tüm yaşamı yükseltir.

Kendinizi Tanrı'nın dünyaya minnettar bir armağanı olarak çerçeveliyorsanız, o zaman Tanrı'nın dünyaya bir armağanısınız demektir. Kendinizi sefil bir solucan olarak çerçevelerseniz, o zaman sefil bir solucan olursunuz çünkü olacağını söylediğiniz şeye dönüşürsünüz. Dünya uğruna herkesin kendi varlığının sonsuz boyutuna sahip çıkması gerekir. Teslim olarak ellerimizi Tanrı'ya uzatırız ve içimizdeki İlahi Vasfı sahipleniriz. İçimizdeki şey, tüm insanlığın kurtuluşunun Kaynağıdır ve bunun için “Sana şükrediyoruz, ya Rab. Amin."

Soru: Hangi dualar faydalıdır?

A:Rab'bin hizmetkarı, İlahi Sevginin aracı, Tanrı'nın iradesinin kanalı olmayı isteyin. Yönlendirme ve ilahi yardım isteyin ve adanmışlık yoluyla tüm kişisel iradenizi teslim edin. Hayatınızı Allah'ın hizmetine adayın. Diğer tüm seçeneklerin üzerinde sevgiyi ve barışı seçin. Tüm ifadesiyle hayata karşı koşulsuz sevgi ve şefkat hedefine bağlanın ve tüm yargılamayı Tanrı'ya teslim edin.

ÇÖZÜM

Yolun Özü

Tüm büyük manevi öğretilerin ve öğretmenlerin özü birkaç basit ifadeyle özetlenebilir. (İşlemsel olarak bunların hepsi, kinesiyolojide insanı zayıflatan şeylerden kaçınma ve güçlü kılan şeyleri takip etme öğüdü anlamına gelir!)

- Kendisi de dahil olmak üzere, istisnasız tüm ifadeleriyle hayata karşı yumuşak başlı, iyi huylu, bağışlayıcı, şefkatli ve koşulsuz sevgi dolu olmayı seçin.
- Bencil olmayan hizmete ve tüm canlılara sevgi, düşünce ve saygı göstermeye odaklanın.
- Olumsuzluktan, dünyevi arzulardan, zevk ve mal hırsından sakının.
- Sabit fikirli olmaktan, doğru ile yanlış arasındaki yargıdan, “haklı” olma kibirinden ve doğruluk tuzağından vazgeçin.
- Kınamak yerine anlamaya çalışın.
- Öğretmenlere bu temel ilkeleri öğretin ve diğerlerini göz ardı edin. Bu ilkeleri
- kişinin hem kendisi hem de başkaları hakkındaki görüşüne uygulayın.
- Tüm insan hatalarını, sınırlamalarını ve zayıflıklarını gören İlahi Vasfın sevgisine, merhametine ve sonsuz bilgeliğine ve şefkatine güvenin.
- Tanrı'nın kıskanç, kızgın, yıkıcı, taraflı, iltifat eden, intikamcı, güvensiz, savunmasız, sözleşmeye dayalı vb. gibi olumsuz tasvirlerinden kaçının. - antropomorfik bir hata olarak. Bu kınamayı anlayın ve

Yargılanma korkusu egodan kaynaklanır. Her şeyi bağışlayan Tanrı'nın sevgisine iman edin ve güvenin.

- Tanrı sevgisinin güneş gibi herkesin üzerinde eşit şekilde parladığının farkına varın.

RUHSAL YOLCULUK İÇİN BÜYÜK DEĞERLİ BASİT ARAÇLAR

Birincil bir araç ve birkaç araç daha seçebilirsiniz, ancak çoğuna ihtiyaç yoktur. Tutarlı bir şekilde uygulanan basit araçlar, entelektüel olarak edinilmesi gerekmeyen manevi gerçeklerin açığa çıkmasına neden olacaktır çünkü bunlar kendilerini büyük bir netlikle sunarlar. Ayrıca bunlar ancak uygun ve faydalı olduklarında ortaya çıkarlar ve aklın bir kazanımı olmadıkları için manevi bir kibirle sonuçlanmazlar. Yüzyıllar boyunca muazzam sonuçlar doğuran, denenmiş ve doğrulanmış bazı temel araçlar şunlardır:

1. Her zaman, istisnasız, kendisi de dahil olmak üzere herkese ve her şeye karşı nazik olun.
2. Kişi anlamasa bile, ne olursa olsun, tüm ifadeleriyle tüm hayata saygı gösterin.
3. Hiçbir şey hakkında gerçek ve güvenilir bilgi sahibi olmadığınızı varsayın. Tanrı'dan anlamını açıklamasını isteyin.
4. Var olan her şeyin gizli güzelliğini görmeye niyet edin; o zaman o kendini ortaya çıkarır.
5. Tanık olunan, yaşanan her şeyi ne olursa olsun affedin. İsa, Buda ve Krishna'nın tüm hataların cehaletten kaynaklandığını söylediğini unutmayın. Sokrates, tüm insanların yalnızca istediklerini seçebileceğini söyledi*inanmak* iyi olmak.
6. Tüm hayata alçakgönüllülükle yaklaşın ve tüm konumlardan, zihinsel/duygusal tartışmalardan veya kazançlardan vazgeçmeye istekli olun.
7. Tüm kazanç, arzu veya kazanç algılarından vazgeçmeye istekli olun ve böylece yaşamın tüm ifadelerinde özverili hizmette bulunun.

8. Niyet, uyum, tevazu ve teslimiyetle kişinin hayatını yaşayan bir dua haline getirin. Gerçek manevi gerçeklik aslında dünyada var olmanın bir yoludur.

9. Doğrulama yoluyla, kişinin uyum sağlamayı veya öğrencisi olmayı amaçladığı tüm öğretmenlerin, öğretilerin, manevi grupların ve literatürün bilinç düzeylerini ve manevi gerçeklerini doğrulayın.

10. Tüm yolculuk boyunca destek, bilgi ve ihtiyaç duyulan her şeyi sağlayan Bilincin ruhsal bildirim, bağlılık ve teslimiyetle ortaya çıktığını kabul edin.

İrade sahasındaki en güçlü araç adanmadır. Dolayısıyla, onun dönüştürücü olmasını sağlayan şey sadece ruhsal gerçek değil, ona olan bağlılığınızın derecesidir. Sadeliğin ve bağlılığın etkisini gösteren harika bir klasik, Kardeş Lawrence'ın eseridir. *Tanrı'nın Varlığının Uygulaması* (1692), 575'te kalibre edilir ve tutarlılığın önemini vurgular.

Manevi değeri oluşturan güdüdür. Eylemlerinizi hayata sevgi hizmetine adamak, onları kutsallaştırmak ve onları bencil amaçlardan bencil olmayan armağanlara dönüştürmektir. En küçük bir görev bile kamu yararına hizmet olarak görülebilir ve bu açıdan bakıldığında tüm çabalar asil hale gelir.

Herkes, başkalarına nezaket göstererek uyum ve güzelliğe katkıda bulunma ve böylece insan ruhunu destekleme fırsatına sahiptir. Hayata özgürce verilenler bize geri döner çünkü biz de o hayatın eşit derecede parçasıyız. Sudaki dalgalar gibi, her hediye verene geri döner. Başkalarında onayladığımız şeyleri aslında kendimizde onaylıyoruz.

Ruhsal olarak ilerledikçe bu herkese değer katar. Kolektif bilinç sayesinde gelişen her insan, insanlığın bilinç düzeyinin yükselmesine yardımcı olur. Bu arttıkça savaş, acılar, cehalet, vahşet ve hastalık olayları azalır. Kendinizi geliştirdiğinizde herkese ve her şeye yardım etmiş olursunuz. İleriye doğru atılan her adımın herkese fayda sağladığını takdir edin. Holografik bir evrende her bireyin başarıları bütünün ilerlemesine ve refahına katkıda bulunur.

OKUYUCU KILAVUZU

Çalışma Grubu Soruları

ÖNSÖZ

1. Susan, Haritanın olumsuz durumlardan muzdarip olanlara (kendimiz dahil) şefkat duymamıza yardımcı olduğunu söylüyor. Kendi hayatınızdan bir örnek nedir?

2. Susan ayrıca Haritanın çaresizlik içindeki insanlara umut verdiğini söylüyor. Bu sizin için nasıl doğru?

3. Önsözde sizinle başka neler konuşuyor?

GİRİİŞ

1. Dr. Hawkins'in hayatı hakkında ilginizi çeken veya sizi etkileyen ne öğrendiniz? Fran, Bilinç Haritasıyla karşılaşmanın hayatında bir dönüm noktası olduğunu paylaşıyor. Bununla ilişki kurabilir misin?

2. Fran, Haritanın doğrusal bir görsel verdiğini ancak yolculuğun kendisinin doğrusal bir ilerleme olmadığını söylüyor. Bunu kendi hayatınızda nasıl fark ettiniz?

3. Giriş bölümünde sizinle başka neler konuşuyor?

BÖLÜM 1

1. Bilinç Haritasında Sevgi, açılan örnekte gösterildiği gibi Korkudan çok daha güçlüdür Bölüm I. Bunu hiç yaşadın mı?

2. Dr. Hawkins, Haritanın dünyanın neden-sonuç anlayışını tersine çevirdiğini söylüyor. Fenomenlerin gerçekte nasıl oluştuğunu göstermek için çığır açan görselini tanıtıyor: Bir "çekici model" (ABC), gözlemlenebilir herhangi bir olayın (ABC) kaynağıdır. Bunu hayatınıza nasıl uygularsınız?

3. Haritadaki Tanrı görüşü ve hayat görüşü sütunlarına baktığınızda dikkatinizi çeken nedir? Kendi görüşlerinizin gelişimi hakkında neler paylaşabilirsiniz? Kurtulmak istediğiniz kalan olumsuz görüşler nelerdir?

4. Dr. Hawkins şöyle diyor: "Harita, egonun bir yansıması olan 'daha iyiyi' ifade etmez." Bu size ne getiriyor?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

BÖLÜM 2

1. Bilinç Düzeyleriyle karşılaşmak sizi nasıl etkiliyor?

2. Cesaret, kendimiz hakkındaki gerçeği söylediğimiz noktada kritik faktördür:*Burada suçlamayı bırakıp kişinin kendi eylemlerinin, duygularının ve inançlarının sorumluluğunu kabul etme isteği ortaya çıkar.* Bu konuda deneyiminiz ne oldu?

3. Bazen sizi şaşırtan negatif seviye (200'ün altında) nedir? (Pozitif bir seviyede kalibre etsek bile, hala düşük enerjileri salıvermek için çalıştığımızı unutmayın.)

4. Dr. Hawkins, herhangi birinin Sevgi (500) ve ötesinde kalibrasyon yapmasının son derece nadir olduğunu söylese de, birçok insanın bu durumları "bir anlığına" gördüğünü de söylüyor. Kendi hayatınızda Sevgi, Neşe veya Barış alanına “bir göz attığınız” bir an neydi?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

BÖLÜM 3

1. “Sahip olmak-yapmak-olmak” konusunda kendi hayatınızdan bir örnek nedir?

2. “Ego düşman değildir.” Dr. Hawkins bunu nasıl açıklıyor? Bu gerçeği kayıtsız şartsız hayatınıza uygulamak sizin için nasıl olurdu?

3. “Bilincin evrimi konusunda sabırsız olmanın bir anlamı yok. Katkıda bulunmanın en iyi yolu, içsel olarak daha sevgi dolu, nazik ve kendinden sorumlu bir insan haline gelmek için sessiz ve gayretli bir çalışmadır.” Popüler görüşlerin aksine Dr. Hawkins, topluma dışsal aktivizmden çok içsel çalışmalarımızla katkıda bulunduğumuzu söylüyor. Gandi'nin dediği gibi "Dünyada görmek istediğiniz değişimin kendisi olun." Şu an içinizdeki çalışma nedir? Dünyaya katkıda bulunmak istediğiniz içsel değişim nedir?

4. Dr. Hawkins, yaşamın doğuştan şefkatli ve adil olan İlahi İrade'ye göre mükemmel bir şekilde ortaya çıktığını söylüyor. “O halde neden iyi insanların başına kötü şeyler geliyor?” diye sorabiliriz. “'İyi' ve 'kötü' sizin algınızdır. Sıkıntılar aslında bir hediye olarak görülebilir.” (Aslında son araştırmalar, zorluklarla karşılaşan insanların yaşam doyumunun, refahının ve dayanıklılığının daha yüksek oranlarda olduğunu gösteriyor.) Zorlukların “armağanı” ile ilgili deneyiminiz neydi?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

4. BÖLÜM

1. Dr. Hawkins şöyle diyor: “İyi haber şu ki, kendinizi tek bir güçlü gerçekle aynı hizaya getirmek hayatınızda büyük bir fark yaratabilir. Sağlıkta bu güçlü gerçek, sağlıktan *ben bir bedenim* ile *bir bedenim var*.” Hayatınızda bu değişimi yapmak istediğiniz bir alan var mı? Örneğin: görünüm, cinsellik, yaşlanma, kişisel imaj, atletizm, yemek ve/veya başka herhangi bir alan.

2. “'Akılda tutulan şey tezahür etme eğilimindedir' - dahil *bilinçsiz* inançlar.” Dr. Hawkins bunun, korkuyu dış dünyaya yansıtmamızı çözen “temel gerçek” ve “bilinç yasası” olduğunu söylüyor. “Orada” olan bir şeyin bize zarar vereceğine dair inançlarımızdan vazgeçtiğimizde vücudumuzun tepkileri netleşir. Sizin veya ailenizin hayatında etkili olan “bilinçdışı inançların” örnekleri nelerdir? Şu anda vücudunuzda sizden bilinçdışı bir inancı açığa çıkarmanızı isteyen herhangi bir şey var mı?

3. “Kendini İyileştirme Adımlarını” deneyin. Nasıl gitti?

4. Kendimizi bilinçdışı inançlardan kurtarmak için Dr. Hawkins, zihnin bizi tehlike olarak görmeye programladığı hastalık veya maddeyle boşluğu doldurarak "Ben sonsuz bir varlığım, _____'ye tabi değilim" ifadesini kullanmanızı tavsiye ediyor. Boş alana koymak istediğiniz şeylerden bazıları nelerdir?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

BÖLÜM 5

1. Başlangıçtaki hikayeyi tekrar okuyunBölüm II"Yapamam"dan, müzik yeteneğini başkalarıyla paylaşma cesaretine ve isteğine geçiş yapan müzisyenin hikayesi. Ve oyuncak bebek evleri inşa edip satmaya girişen adamın hikayesini yeniden okuyun. Bu bölümü okuduktan sonra bu hikayeleri yeniden düşündüğünüzde aklınıza neler geliyor? Yapmayı sevdiğiniz ama tam olarak ifade edemediğiniz bir şey var mı? Hayatınızın bu alanında başarıya doğru atabileceğiniz “adım” nedir?

2. Hangi adımlarda başarılı oldunuz? Başkalarına güç ve umut verdiği için deneyiminizi anlatın.

3. Hangi adımlarda hata yaptınız? Başkalarının hatalarınızdan ders alabilmesi için deneyiminizi anlatın.

4. İki “başarı uygulamasını” yapma deneyiminiz nedir?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

BÖLÜM 6

1. İyileşme süreci şudur: Negatif enerjileri bıraktığımızda (Haritada 200'ün altında), doğuştan gelen mutluluğumuz, yaratıcılığımız, neşemiz ve sevgimiz parlar. Bu süreçle ilgili deneyiminiz neydi?

2. Şu anda hangi maddeye, içsel (zihinsel) alışkanlığa veya dışsal alışkanlığa bağımlısınız? Kendinizi özgürleştirmek için atabileceğiniz adım nedir?

3. AA'daki 5. Adım (yanlışlarımızın kesin doğasını başka biriyle paylaşmak) bir dönüm noktasıdır. Dr. Hawkins şöyle diyor: "Bunu paylaşmak, enerji alanını, içindeki negatif yükü ortadan kaldırarak değiştirir." "Sır"ın artık "aşındırıp yok etme" kapasitesi yok. Bu konudaki deneyiminiz nedir? Şu anda kendi içinizde tuttuğunuz bir şey var mı? Bunu başka biriyle (sponsor, arkadaş, danışman, bakan) paylaşmaya istekli misiniz? Eğer öyleyse nasıl gitti?

4. Dr. Hawkins şöyle diyor: "Çukurdan çıkmanın yolu başkası için endişelenmektir. Her sevgi eylemiyle, her sevme niyetiyle, kendimizi ve başkalarını affetme isteğimizle daha da yükseliriz. Bu sizin için nasıl doğru oldu? Bir dahaki sefere "çukurda" olduğunuzda, bir başkasına karşı nazik olmak için onun yöntemini denediğinizde ne olur?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

BÖLÜM 7

1. Tanıtıcı hikayeyi okurken aklınıza neler geldi?Bölüm III— "Dans edemem" sözünü bırakıp Haritanın tepesine çıkan adamın mı? Yaşamınızın neresinde "sıkışıp kaldınız" ve direniyorsunuz? Orada kalmanın "getirisi" nedir? (Dr. Hawkins'in özgürleşme yolculuğunu şu şekilde özetlediğini unutmayın: "Herhangi bir engel hakkında bilmeniz gereken tek şey, egonun karşılığının ne olduğudur. Deneyimleyenin bu konumsallıktan, bu olumsuzluktan, bu olumsuzluktan elde ettiği enerji nedir?" o 'sıkışmış' yer?")

2. Tek bir "Yapamam" sözünü bırakmanın sonucunda adamın tüm hayatının değiştiğine dikkat edin. Tek teslimiyetin sağladığı "ivme", "sonsuz bir dizi blokajı ve sınırlamayı ortadan kaldırdı." Tek bir engeli ortadan kaldırmanın sizi daha birçok engelden kurtardığı bir dönemde buna benzer bir şey yaşadınız mı hiç?

3. Dr. Hawkins'e göre kişisel irade ile manevi irade arasındaki fark nedir? Kendi hayatınızdan farkı gösteren bir örnek var mı?

4. "Cazibe ve Hoşnutsuzluklar" listesini okuduğunuzda, şu anda sizin için geçerli olan alan olarak öne çıkan şey nedir?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

BÖLÜM 8

1. "Bütünsel Öğretmenlerin ve Öğretilerin Özellikleri" bölümünü kendi yolculuğunuza uygulayın. Ait(ed) olduğunuz bir grup veya takip ettiğiniz(ed) bir öğreti için herhangi bir "kırmızı bayrak" var mı?

2. Dr. Hawkins şöyle diyor: "Başlangıçta temel sorun, gerçek ruhsal gerçeklik ile astral, paranormal veya doğaüstü alanlar arasındaki farkın farkındalığının eksikliğidir. . . . Buradaki paradoks, çekiciliğin henüz ustalaşmamış saf arayıcıya yönelik olmasıdır.*bu boyut*, diğer hayali olanları çok daha az. Gerçek ruhsal gerçekliği "hayali" olanlardan ayırma konusunda deneyiminiz neydi? Her birinde aranacak işaretler nelerdir?

3. Dr. Hawkins'in Aydınlanma, Kendini Gerçekleştirme ve Sonsuz Sevgi halleri hakkındaki açıklamasını okuduğunuzda aklınıza ne geliyor? Onun paylaşımından nasıl bir teşvik alıyorsunuz?

4. Dr. Hawkins şöyle diyor: “Aydınlanmaya engel olan zihin değildir; senin *Tanılama* zihnin işleyişini 'ben' olarak tanımlayın.” Bunu kendinize uygulayın: Zihninizin işleyişini “ben” olarak tanımladığınızın ne şekilde farkındasınız?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

BÖLÜM 9

1. Dr. Hawkins şöyle diyor: "Bu nedenle ruhsal çalışma öncelikle bilinmeyen için bilineni bırakmaktır." Bu şu anda sizin için nasıl geçerli?

2. “Manevi Arayıcı için En Değerli Nitelikler ve Tutumlar”ı yavaşça okuyun; belki her birini tek tek, bütün bir gün boyunca derin düşünce olarak ele alın. Sizin için içselleştirmenin zor olduğu herhangi bir nitelik var mı?

3. “*istekliliki*dünyadaki başarının yanı sıra tüm ruhsal ilerlemenin de temel taşıdır” diyor Dr. Hawkins. 12 adımlık gruplarda, kendimizi çok dirençli hissettiğimizde şu şekilde teşvik ediliriz: "O halde, en azından istekli olma isteği için dua edebilirsiniz!" Hayatınızda sizin isteğinizi bekleyen bir şey nedir?

4. "Manevi Arayıcı için En Değerli Nitelikler ve Tutumlar" bölümünde, en çok hangi niteliği veya tutumu geliştirmeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?

5. Bu bölümde size başka neler anlatılıyor?

ÇÖZÜM

1. Şu anda büyük manevi öğretiler ve öğretmenler arasında hangi temel ifade size gerçekten hitap ediyor?

2. Şu anda “Büyük Değere Sahip Basit Araçlar”dan hangisine ilgi duyuyorsunuz? Bunu istisnasız sürekli uygulamaya çalışın ve deneyiminizi paylaşın.

3. Sonuç bölümünde size başka neler anlatılıyor?

EK A

Bilinç Kalibrasyonu

TARİH VE METODOLOJİ

Bu çalışmanın temeli, 20 yıllık bir süre boyunca yapılan ve her yaştan, kişilik tipinden ve hayatın her kesiminden binlerce test deneği üzerinde milyonlarca kalibrasyonu içeren araştırmadır. Tasarım gereği, çalışma yöntem açısından kliniktir ve dolayısıyla yaygın, pragmatik çıkarımlara sahiptir. Bu test yöntemi, insan ifadesinin tüm biçimlerine uygulamada geçerli olduğundan edebiyat, mimari, sanat, bilim, dünya olayları ve insan ilişkilerinin karmaşıklıkları için kalibrasyonlar başarıyla yapılmıştır. Verilerin belirlenmesine yönelik test alanı, insanın tüm zamanlardaki deneyiminin bütünlüğüdür.

Zihinsel olarak test denekleri, dünyanın "normal" olarak adlandırdığı hastalardan ağır psikiyatri hastalarına kadar çeşitlilik gösteriyordu. Denekler Kanada, Amerika Birleşik Devletleri ve Meksika'da ve Güney Amerika ve Kuzey Avrupa'da test edildi. Yaşları çocuklardan 90'larındaki yaşlılara kadar değişen tüm milletlerden, etnik kökenlerden ve dinlerden insanlardı ve geniş bir fiziksel ve duygusal sağlık yelpazesini kapsıyordu. Denekler, birçok farklı test uzmanı ve test uzmanı grubu tarafından bireysel olarak ve gruplar halinde test edildi. Genel olarak sonuçlar aynı ve tekrarlanabilirdi; bilimsel yöntemin temel gerekliliğini yerine getiriyordu: mükemmel deneysel tekrarlanabilirlik.

Denekler rastgele seçildi ve çok çeşitli fiziksel ve davranışsal ortamlarda test edildi: dağların zirvesinde ve deniz kıyısında, tatil partilerinde ve günlük işler sırasında, sevinçli ve kederli anlarda. Bu koşulların hiçbiri, konu dışı faktörlere bakılmaksızın evrensel olarak tutarlı olduğu tespit edilen test sonuçlarını etkilemedi.

test prosedürünün metodolojisi hariç olmak üzere faktörler. Bu faktörün önemi nedeniyle test yöntemi aşağıda ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

TEST TEKNİĞİ

İki kişi gereklidir. Bir kişi, bir kolunu yere paralel olarak yanal olarak uzatarak denek olarak hareket eder. Daha sonra ikinci kişi uzattığı kolun bileğine iki parmağıyla bastırarak "Diren" diyor. Denek daha sonra tüm gücüyle aşağı doğru baskıya direnir. Hepsi bu kadar.

Her iki taraf da açıklama yapabilir. Denek bunu aklında tutarken kolunun gücü, testi yapan kişinin aşağıya doğru yaptığı baskıyla test edilir. İfade negatifse, yanlışsa veya 200'ün altında bir kalibrasyonu yansıtıyorsa (bkz.Bölüm 3), test konusu "zayıflaşacaktır." Cevap evet ise veya kalibrasyon bittiyse 200, "güçlenecek".

Prosedürü göstermek için deneğin test sırasında aklında Abraham Lincoln'ün bir görüntüsünü ve ardından bunun tersine Adolf Hitler'in bir görüntüsünü aklında tutması sağlanabilir. Aynı etki, korkulan, nefret edilen veya hakkında güçlü bir pişmanlık duyulan birinin aksine sevilen birinin akılda tutulmasıyla da gösterilebilir.

Sayısal bir ölçek elde edildiğinde (aşağıya bakın), kalibrasyonlara şu ifadeyle ulaşılabilir: "Bu öğe [bu kitap, organizasyon, bu kişinin amacı vb. gibi] 100'ün üzerinde kalibre ediyor", ardından "200'ün üzerinde" ve ardından Olumsuz yanıt alınana kadar “300'ün üzerinde”. Kalibrasyon daha sonra iyileştirilebilir: “220'nin üzerinde mi? 225? 230 mu?” ve benzeri. Testi yapan ve test edilen kişi yer değiştirebilir ve aynı sonuçlar elde edilecektir. Tekniğe aşina olunduğunda şirketleri, filmleri, bireyleri veya tarihteki olayları değerlendirmek için kullanılabilir; güncel yaşam sorunlarını teşhis etmek için de kullanılabilir.

Okuyucunun fark edeceği gibi test prosedürü, bildirimsel bir ifadenin doğruluğunu veya yanlışlığını doğrulamak için kas testini kullanmaktır. Soru bu forma konulmadığı takdirde güvenilmez yanıtlar alınacaktır. Geleceğe yönelik araştırmalardan da güvenilir bir sonuç elde edilemez; yalnızca geçmişte veya günümüzde mevcut koşullar veya olaylarla ilgili ifadeler tutarlı yanıtlar üretecektir.

Olumlu ya da olumsuz duyguların iletilmesini önlemek için işlem sırasında kişisel olmamak gerekir. Test deneğinin gözleri kapatılarak doğruluk artırılır ve arka planda müzik veya dikkat dağıtıcı unsurlar olmamalıdır.

Test aldatıcı derecede basit olduğundan, araştıranların önce kendilerini tatmin edecek şekilde doğruluğunu doğrulamaları iyi olur. Yanıtlar çapraz sorgulama yoluyla kontrol edilebilir ve tekniğe aşina olan herkes, tekniğin güvenilir olduğuna ikna olmak için hileler düşünür. Yakında tüm deneklerde aynı tepkinin gözlendiği, deneğin söz konusu konu hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmasının gerekli olmadığı ve yanıtın her zaman deneklerin soru hakkındaki kişisel görüşlerinden bağımsız olacağı anlaşılacaktır. .

Soru sormadan önce “Bu soruyu sorma iznim var” ifadesini test etmenin faydalı olduğunu gördük. Bu, bilgisayar terminalindeki giriş zorunluluğuna benzer ve bazen "hayır" yanıtı verir. Bu, kişinin bu soruyu bir kenara bırakması veya “hayır”ın nedenini dikkatle araştırması gerektiğini gösteriyor. Belki de soruyu soran kişi, o sırada cevaptan veya onun imalarından dolayı ya da başka bilinmeyen nedenlerden dolayı psikolojik sıkıntı yaşamış olabilir.

Bu çalışmada test deneklerinden belirli bir düşünceye, duyguya, tutuma, hafızaya, ilişkiye veya yaşam durumuna odaklanmaları istendi. Test sıklıkla büyük insan gruplarında yapıldı; Gösterim amacıyla ilk olarak deneklerden gözleri kapalı olarak öfkeli, üzgün, kıskanç, depresif, suçlu veya korkulu oldukları bir anıyı akıllarında tutmalarını isteyerek bir temel oluşturduk; o noktada herkes evrensel olarak zayıfladı. Daha sonra onlardan sevgi dolu bir kişiyi veya yaşam durumunu akıllarında tutmalarını isteriz ve herkes güçlenir; Az önce keşfettikleri şeyin sonuçları karşısında genellikle seyircilerde bir şaşkınlık mırıltısı dolaşırdı.

Gösterilen bir sonraki olgu, bir maddenin zihinde tutulan salt görüntüsünün, sanki maddenin kendisi bedenle fiziksel temas halindeymiş gibi aynı tepkiyi üretmesiydi. Örnek olarak, pestisitlerle yetiştirilen bir elmayı havaya kaldırıyoruz ve izleyiciden test sırasında doğrudan ona bakmasını istiyoruz; her şey zayıflar. Daha sonra organik olarak yetiştirilmiş, kirletici maddelerden arındırılmış bir elmayı havaya kaldırıyorduk ve seyirci ona odaklandıkça anında güçleniyorlardı. Çünkü seyircilerden hiç kimse hangi elmanın hangisi olduğunu bilmiyordu ve hatta bu konuda herhangi bir öngörü de yoktu.

test - yöntemin güvenilirliği herkesi tatmin edecek şekilde kanıtlandı.

Güvenilir sonuçlar için, insanların deneyimleri farklı şekilde işledikleri unutulmamalıdır: Bazı insanlar öncelikle bir duygu modunu benimser, diğerleri daha işitseldir ve bazıları da daha görseldir. Bu nedenle test sorularında “Nasıl hissediyorsun?” gibi ifadelerden kaçınılmalıdır. bir kişi, durum veya deneyim hakkında; veya “Nasıl görünüyor?” veya “Kulağa nasıl geliyor?” Geleneksel olarak, eğer biri "Durumu [veya kişiyi, yeri, şeyi veya duyguyu] aklınızda tutun" derse, denekler içgüdüsel olarak kendi uygun modlarını seçeceklerdir.

Bazen, tepkilerini gizleme çabasıyla, hatta belki de bilinçsizce, denekler alışıldık işlemleme tarzları olmayan bir modu seçip yanlış yanıt vereceklerdir. Testi yapan kişi paradoksal bir yanıt verdiğinde soru yeniden sorulmalıdır. Örneğin annesine duyduğu öfkeden dolayı kendini suçlu hisseden bir hasta, annesinin bir fotoğrafını aklında tutabilir ve güçlü bir test yapabilir. Ancak testi yapan kişi bu denekten annesine karşı şu anki tavrını aklında tutmasını isteyerek soruyu yeniden sorarsa, denek anında zayıflayacaktır.

Testin doğruluğunu korumaya yönelik diğer önlemler arasında, özellikle metal çerçeveleri varsa gözlüklerin ve şapkaların çıkarılması (başın üstündeki sentetik malzemeler herkesin zayıflamasına neden olur) yer alır. Test kolunda takılar, özellikle de kuvars kol saatleri olmamalıdır. Anormal bir yanıt meydana geldiğinde, daha fazla araştırma sonunda nedeni ortaya çıkaracaktır; örneğin, testi yapan kişi, hastanın olumsuz tepki verdiği bir parfüm kullanıyor olabilir ve bu da yanlış negatif yanıtlara neden olabilir. Bir test uzmanı doğru bir yanıt elde etmeye çalışırken sürekli başarısızlıklarla karşılaşırsa sesinin diğer konular üzerindeki etkisi değerlendirilmelidir; bazı test uzmanları, en azından belirli zamanlarda, seslerinde test sonuçlarını etkilemeye yetecek kadar negatif enerji ifade edebilir.

Paradoksal bir tepki karşısında dikkate alınması gereken bir diğer faktör, söz konusu anının veya görüntünün zaman çerçevesidir. Eğer test deneği belirli bir kişiyi ve onun ilişkisini aklında tutuyorsa, tepki hafızanın veya görüntünün temsil ettiği döneme bağlı olacaktır. Eğer erkek kardeşiyle çocukluğundan beri olan ilişkisini hatırlıyorsa, bu ilişkinin bugünkü imajını aklında tutuyorsa vereceği tepkiden farklı olabilir. Soru sormanın her zaman özel olarak daraltılması gerekir.

Paradoksal test sonuçlarının diğer bir nedeni, test deneğinin stresten kaynaklanan fiziksel durumu veya çok negatif bir enerji alanıyla karşılaşmaktan kaynaklanan timüs bezi fonksiyonundaki depresyondur. Timus bezi vücudun akupunktur enerji sisteminin merkezi denetleyicisidir ve enerjisi düşük olduğunda test sonuçları tahmin edilemez. Bu, Dr. John Diamond tarafından keşfedilen ve "timik vuruş" adını verdiği basit bir teknikle birkaç saniye içinde kolayca giderilebilir. Timus bezi doğrudan göğüs kemiğinin üst kısmının arkasında bulunur. Gülümseyerek ve sevdiğiniz birini düşünürken yumruğunuzu sıkarak bu bölgeye birkaç kez ritmik bir şekilde vurun. Her vuruşta "Ha-ha-ha" deyin. Yeniden test artık timik baskınlığın yeniden başladığını gösterecek ve normal test sonuçları ortaya çıkacak.

BU ÇALIŞMADA TEST PROSEDÜRÜNÜN KULLANIMI

Az önce açıklanan test tekniği Dr. Diamond tarafından tavsiye edilen tekniktir.*Davranışsal Kinesiyoloji*. Çalışmamızda tanıtılan tek değişiklik, farklı tutumların, düşüncelerin, duyguların, durumların ve ilişkilerin enerjisinin göreceli gücünü kalibre etmek için yanıtların logaritmik bir ölçekle korelasyonuydu. Testin hızlı olması, aslında 10 saniyeden az sürmesi nedeniyle, çeşitli konularda çok büyük miktarda bilgiyi çok kısa sürede işlemek mümkündür.

Test deneklerinden kendiliğinden elde edilen sayısal ölçek, salt fiziksel varlığın değeri olan 1'den; sıradan bilincin zirvesi olan sıradan dünya aleminde 600'e kadar; ve sonra 600'den 1.000'e kadar, ki buna Aydınlanma'nın ileri aşamaları da dahildir. Basit evet-hayır cevapları şeklindeki yanıtlar konunun kalibrasyonunu belirler. Örneğin, “Eğer sadece hayatta olmak birse, o zaman Sevginin gücü 200'ün üzerinde midir?” (Konu güçlü bir şekilde evet işaretini verir.) "Aşk 300'ün üzerinde mi?" (Konu hâlâ güçlü.) "Aşk 400'ün üzerinde mi?" (Konu güçlü kalıyor.) "Aşk 500 ya da üzeri mi?" (Denek hala güçlü.) Bu durumda Love 500'e kalibre edildi ve bu rakamın, kaç deneğin test edildiğine bakılmaksızın tekrarlanabilir olduğu kanıtlandı. Tekrarlanan testlerle (bireyleri veya grupları kullanarak) psikoloji, sosyoloji, psikanaliz, felsefe, tıp ve tıp alanındaki bulguların yanı sıra insan deneyimi, tarih ve ortak görüşle iyi bir şekilde ilişkilendirilen tutarlı bir ölçek ortaya çıktı.

ünlü Büyük Varlık Zinciri. Aynı zamanda daimi felsefenin bilinç katmanlarıyla da oldukça kesin bir şekilde bağlantılıdır.

Ancak testi yapan kişi, bazı soruların cevaplarının konuyu oldukça rahatsız edebileceğini fark ederek dikkatli olmalıdır. Teknik sorumsuzca kullanılmamalı ve testi yapan kişi deneğin katılım isteğine her zaman saygı duymalıdır; asla bir yüzleşme tekniği olarak kullanılmamalıdır. Klinik durumlarda, terapötik bir amaç ile ilgili olmadığı sürece test deneğine asla kişisel bir soru sorulmaz. Bununla birlikte, test deneğinin kişisel katılımını engelleyen bir soru sormak da mümkündür; bu kişi daha sonra kalibrasyon araştırması amacıyla yalnızca bir gösterge olarak işlev görür.

Test tepkisi deneğin gerçek fiziksel gücünden bağımsızdır. Zararlı bir uyarana tepki olarak diğer herkes kadar zayıf düşmeleri, iyi kaslı sporcular için sıklıkla şaşırtıcıdır. Testi yapan kişi, 100 pound'un altında zayıf bir kadın olabilir ve denek, 200'den fazla ağırlığa sahip profesyonel bir futbolcu olabilir, ancak test sonuçları, güçlü kolunu sadece iki hareketle yere koyduğunda aynı olacaktır. parmaklar.

TUTARSIZLIKLAR

Zaman içinde veya çeşitli nedenlerle farklı araştırmacılar tarafından farklı kalibrasyonlar elde edilebilir: durumlar, insanlar, politikalar, politikalar ve tutumlar zamanla değişir.

Belirli bir ölçek referans olarak kullanılmadığı sürece elde edilen rakamlar keyfi olacaktır. Bu kitaptaki tüm kalibrasyonlar Bilinç Haritası referans alınarak yapılmıştır. Örneğin: "700'ün Aydınlanma'yı temsil ettiği 1'den 1.000'e kadar bir ölçekte, bu _____ _____ olarak kalibre edilir." Belirli bir ölçek belirtilmemişse, test uzmanları 1.000'in üzerinde şaşırtıcı sayılara ve sonraki testlerde giderek daha yüksek sayılara ulaşabilirler. Bu ölçekte, bu gezegende şimdiye kadar var olan hiç kimse, tüm büyük Avatarların kalibrasyonu olan 1000'in üzerinde kalibre edemedi.

İnsanlar bir şeyi (görsel, duyusal, işitsel veya hissel) akıllarında tuttuklarında farklı duyusal yöntemler kullanma eğilimindedirler. Dolayısıyla "anneniz" onun nasıl göründüğü, nasıl hissettiği, nasıl ses çıkardığı vb. olabilir; veya “Henry Ford”

bir baba, bir sanayici, Amerika üzerindeki etkisi, Yahudi karşıtlığı vb. açısından değerlendirilebilir.

Bağlamı belirleyebilir ve geçerli bir modaliteye bağlı kalabilirsiniz. Aynı tekniği kullanan aynı ekip, kendi içinde tutarlı sonuçlar elde edecektir. Uzmanlık pratikle gelişir.

En iyi tutum, klinik tarafsızlıktır ve şu ön eki içeren bir ifade ortaya koyar: "En yüksek iyilik adına, _____ doğru olarak kalibre edilir. 100'ün üzerinde? 200ün üstünde?" ve benzeri. "En yüksek iyiliğe" yönelik bağlamsallaştırma doğruluğu artırır çünkü kendi kendine hizmet eden kişisel çıkar ve güdülerin ötesine geçer.

Ancak bilimsel, mesafeli bir tutum sergileyemeyen, objektif olamayan ve bu nedenle kinesiyolojik yöntemin doğru olamayacağı kişiler de vardır. Gerçeğe olan bağlılık ve niyet, kişisel görüşlere ve bunların “doğru” olduğunu kanıtlamaya çalışmaktan daha öncelikli olmalıdır.

SINIRLAMALAR

Nüfusun yaklaşık yüzde 10'u henüz bilinmeyen nedenlerle kinesiyolojik test tekniğini kullanamıyor. Test, yalnızca test deneklerinin kendilerinin 200'ün üzerinde kalibre etmesi ve testin kullanım amacının bütünsel olması ve ayrıca 200'ün üzerinde kalibre etmesi durumunda doğrudur. Gereksinim, öznel görüşten ziyade bağımsız nesnellik ve gerçekle uyumdur. Bazen evli çiftler, yine henüz keşfedilmemiş nedenlerden ötürü, birbirlerini test denekleri olarak kullanamazlar ve test partneri olarak üçüncü bir kişiyi bulmak zorunda kalabilirler.

DİSKALİFİYE

Hem şüphecilik (kal. 160) hem de alaycılık, olumsuz önyargıyı yansıttıkları için 200'ün altında kalibre edilir. Bunun tersine, gerçek araştırma açık fikirliliği ve entelektüel kibirden yoksun dürüstlüğü gerektirir. Davranışsal kinesiyolojiye ilişkin olumsuz çalışmalar*Tümü*araştırmacıların kendileri gibi 200'ün altında (genellikle 160'ta) kalibre edin.

Ünlü profesörlerin bile 200'ün altında kalibrasyon yapabilmesi ve yapması ortalama bir insan için şaşırtıcı görünebilir.

Dolayısıyla olumsuz çalışmalar olumsuz önyargının bir sonucudur. Örnek olarak, Francis Crick'in DNA'nın çift sarmal modelinin keşfine yol açan araştırma tasarımı 440'ta kalibre edildi. Bilincin sadece nöronal aktivitenin bir ürünü olduğunu kanıtlamayı amaçlayan son araştırma tasarımı yalnızca 135'te kalibre edildi.

Kendileri veya hatalı araştırma tasarımı nedeniyle 200'ün altında kalibrasyon yapan araştırmacıların başarısızlığı, çürüttüklerini iddia ettikleri metodolojinin doğruluğunu teyit ediyor. Negatif sonuçlar almaları "gerekiyor", öyle de alıyorlar; bu da paradoksal olarak, tarafsız dürüstlük ile dürüst olmama arasındaki farkı tespit etmeye yönelik testin doğruluğunu kanıtlıyor.

Herhangi bir yeni keşif, elma arabasını altüst edebilir ve hakim inanç sistemlerinin statükosuna bir tehdit olarak görülebilir. Ruhsal Gerçekliği onaylayan klinik bir bilinç biliminin ortaya çıkması elbette direnişi hızlandıracaktır, çünkü bu aslında egonun doğuştan kibirli ve inatçı olan narsisistik çekirdeğinin egemenliğiyle doğrudan bir yüzleşmedir.

Bilinç seviyesi 200'ün altında kavrama, gerçekleri tanıyabilen ancak bu terimin ne anlama geldiğini henüz kavrayamayan alt aklın hakimiyeti ile sınırlıdır.*gerçek*(kafa karıştırıyor*res interna*ile *res dış*) ve hakikatin batıldan farklı fizyolojik eşlikçileri vardır. Buna ek olarak, ses analizi, beden dili çalışmaları, papiller tepki, beyindeki EEG değişiklikleri, nefes alma ve kan basıncındaki dalgalanmalar, galvanik cilt tepkisi, çubukla arama ve hatta Huna ölçüm tekniğinin kullanımıyla kanıtlandığı üzere gerçek sezilmektedir. auranın vücuttan yaydığı mesafe. Bazı insanların ayakta duran bedeni bir sarkaç gibi kullanan çok basit bir tekniği vardır (Hak ile öne, batıl ile geriye doğru düşmek).

Daha gelişmiş bir bağlamsallaştırmada hakim olan ilkeler, ışığın karanlık tarafından çürütülemeyeceği gibi, Hakikat'in de yalanla çürütülemeyeceğidir. Doğrusal olmayan, doğrusal olanın sınırlamalarına tabi değildir. Gerçek, mantıktan farklı bir paradigmaya sahiptir ve bu nedenle "kanıtlanabilir" değildir, çünkü kanıtlanabilir olan yalnızca 400'lerde kalibre edilir. Bilinç-araştırma kinesiyolojisi, doğrusal ve doğrusal olmayan boyutların ara yüzünde bulunan 600. seviyede çalışır.

EK B

Manevi Adaylar için Kalibrasyon Listeleri

Editörün Notu:*Dr. Hawkins, manevi gerçek için bir kılavuz görevi görmek üzere temsili öğretmenlerin, manevi literatürün, uygulamaların ve deneyimlerin bilinç seviyelerini ayarladı. Pratik kolaylık sağlamak amacıyla bu listeler burada yeniden basılmıştır.*Bilinç Düzeylerini Aşmak*ve daha kapsamlı listeleri şu adreste bulabilirsiniz:*Gerçek ve Yanlışlık*ve*Slaytlar Kitabı.

Kalibrasyon rakamlarının değer yargıları olmadığını unutmamak önemlidir. 970'lik bir kalibrasyon, 610'dan "daha iyi" değildir. Aslında, 605'teki (ya da 310'daki) bir öğretmenin veya yazının, 970'deki bir öğretmenden daha fazla insana daha yararlı olması muhtemeldir. dualistik doğası ve doğrusal olmayan genel bağlamı göz ardı ederek daha iyi/daha kötü kararını basit bir sayıya yansıtır. Karşılaştırıldığında, altimetredeki en yüksek yüksekliğin başka bir yükseklikten "daha iyi" olduğu söylenemez. Bir uçağın inmesi veya türbülanstan kaçınması gerekiyorsa, bilge bir pilot onu durumun gerektirdiği yüksekliğe yönlendirir. Tıpta da durum aynı. Bilge doktorlar belirli bir hastalığa uygulanacak doğru ilacı (ve doğru dozda) bilirler. Çoğu durumda en güçlü tedaviyi reçete etmemeye dikkat ediyorlar çünkü hastalar bununla başa çıkamayacaklar. Aynen öyle, her enerji alanı belirli bir bağlamda mükemmel bir şekilde hizmet eder. "İyi" ya da "kötü" enerji alanı yoktur; Belirli bir durum için hangi enerjinin en iyi olduğunu ayırt etmek için yalnızca gerekli bilgelik vardır. Dr. Hawkins bir keresinde bana şöyle demişti: "Birçok insan sevgiyi kaldıramaz, bu yüzden onlara başka bir şey vermek en iyisidir."

Zihnin farklı güç derecelerindeki çekici kalıplarının varlığını kavramasına yardımcı olmak için 1'den 1.000'e kadar olan ölçek doğrusal olarak sunulurken, Haritanın genel alanı doğrusal değildir;

eşit değerdedir. Ne ağaç kuştan, ne de kuş rüzgârdan üstündür. Her biri yaşamın evrimine hayati katkılarda bulunur.

Aynen öyle, aşağıdaki listelerde yer alan hocaların ve yazıların her biri kendi katkısını sunuyor. Hepsi Haritada 600'den fazla nadir seviyelerde kalibre ediliyor. Bu bilinç seviyeleri dualitenin ötesindedir ve bu nedenle güvenilir ruhsal rehberliği iletir. Bir kutsal metnin 900 yerine 600 veya 700 olması gerçeği, bu "kanon"da Tanrı'nın antropomorfik tasvirlerini, şiddetin gerekçelerini ve/veya tarihsel çağlardan miras kalan sosyokültürel uygulamaları içeren pasajların yer aldığını gösterebilir. Manevi literatürün bilge bir öğrencisi, örneğin, İsa Mesih'in Dağdaki Vaazının Yeni Ahit'teki diğer birçok ayetten daha yüksek bir düzeyde kalibre edildiğini bilir. Bir yazının kalibrasyonunun tüm ayetlerin bir bileşimi olduğunu varsayabiliriz; bazı ayetler ve hatta bölümler 200'ün altında kalibre edilebilir.

Aşağıdaki listelerin bir önemi, manevi gerçeğin tüm büyük dinlerde bulunmasıdır. Bu ifade, kökten dincilerin (cal. 130 ve altı) yalnızca kendi dinlerinin "doğru" olduğu yönündeki iddialarıyla tam bir tezat oluşturuyor.

600'lü Yıllardaki Bazı Öğretmenlerin ve Yazıların Kalibrasyon Düzeyleri

Öğretmenler	
Abhinavagupta	655
Aurobindo	605
Karmapa	630
Kasyapa	695
Lao Tzu	610
Magdeburg	640
Muktananda	655
Satchidananda	605
Towles, J.	640
Vivekananda	610

Yazılar	
Abhinavagupta	655
Mucizeler Kursu (çalışma kitabı)	600
Aggadah	645
Yaratılış (Lamsa İncili)	660
Aziz Luka İncili	699
Aziz Thomas İncili	660
Kabala	605
Midraş	665
Yeni Ahit (Kral James)	640
Mezmurlar (Lamsa İncili)	650
Lao-tzu'nun öğretileri	610
Vijnana Bhairava Tantra	635

700'lü Yıllardaki Bazı Öğretmenlerin Kalibrasyon Düzeyleri ve Yazıları

Öğretmenler	
Bodhidharma	795
Charya, Adi Sankara	740
Granadalı de León, Musa	720
Dégen	740
Eckhart, Meister	705
Gandi, Mahatma	760
Maharaj, Nisargadatta	720
Maharshi, Ramana	720
Patanjali	715
Plotinos[1]	730

Şankara	710
Ávila'lı Teresa, St.	715
Teresa, anne	710

Yazılar	
Bilinmeyen Bulut	705
Elmas Sutra	700
Kalp Sutrası	780
Kuran	700
Lotus Vecizesi	780
Yeni Ahit (Kral James, Vahiy hariç)	790
Ramayana	810
Rig Veda	705
Yoga Sutraları (Patanjali)	740
Zen öğretileri (Bodhidharma)	795

Bazı Öğretmenlerin Kalibrasyon Düzeyleri ve 850+ Yazılar

Bhagavad Gita	910
Lamsa İncili (Vahiy ve Eski Ahit hariç, Yaratılış, Mezmurlar, Atasözleri hariç)	880
İznik İnancı	895
Upanişadlar	970
Vedalar	970
Zen öğretileri (Huang Po)[2]	850
Zohar	905

MANEVİ UYGULAMALAR VE DENEYİMLER

Bilinç kalibrasyonu, bütünsel ve dolayısıyla faydalı olan temsili ruhsal uygulamaların ve deneyimlerin bir listesini verir. Bunların hepsi bağlılığı ifade eder ve hakiki dinlerde ortaktır. Kişi niyet ederek hem kendisini, hem başkalarını, hem de ibadet yerlerini kutsallaştırır. Niyet nedeniyle, tüm kutsama ve dua tarzları 500'ün üzerinde kalibre edilir ve bunların kolektif etkisi, kolektif insan bilincinin genel seviyesini ölçülemez derecede etkileyebilir.

Kalibrasyon seviyeleri, bir seviyenin diğerinden "daha iyi" olduğunu göstermez, yalnızca farklı olduğunu gösterir; bu, golf oynarken kişinin vuruş, çip veya vuruş yapmasına bağlı olarak sopa seçimine benzer. Bu nedenle, etkililik sadece başlı başına bir teknik değil, niyetin sonucudur. Pek çok maneviyat öğrencisi bu yaklaşımların çeşitliliğini araştırmış ve pragmatik ve deneyimsel faydalar bildirmiştir. Sadece listeleri okumak kişinin doğru yöne gittiğine dair güvence verir.

Uygulamalar	
Aum (mantra)	210
Vaftiz	500
Ganj nehrinde yıkanmak	540
Onayla	500
Adanmışlık eylemleri	540
Tütsülerin adanmışlıkla yakılması	540
diz çökme	540
altın kural	405
Gregoryen ilahileri	595
Hac (Mekke'ye hac)	390
Japonya	515
İsa Duası	525
Kirtan	250
Dua etmek için diz çökmüş	540

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Son Ayin	500
Rab'bin Duası, (geleneksel)	650
Om (ödünç olarak telaffuz edilir)	740
Om Mani Padme Hum	700
Om Namah Shivaya	630
Dua eden el tokası	540
Jabez'in duası	310
Aziz Francis'in duası	580
Rastgele İyilik Eylemleri	350
Tesbih söylemek	515
“Shanti Shanti Shanti”	650
Kişinin iradesini (derinlemesine) Tanrı'ya teslim edin	850
Dünyayı Allah'a teslim edin	535
Dua çarklarını döndürmek	540
Adsız Alkoliklerin On İki Adımı	540
Transandantal meditasyon	295
Görselleştirme (şifa)	485
Aglama duvarı	540
Labirentte Yürüyüş	503
Akılda tutulan şey tezahür etme eğilimindedir	505

Deneyimler	
Buda-doğa	1.000
Mesih Bilinci	1.000
Üstün	1.000
Yakın ölüm Deneyimi	520+
Satori	585

Aydınlanma	600+
Hıristiyan Cemaati	700
Fısıh Bayramı	495
Durga Puja festivali	480
Ramazan	495
Terleme töreni	560
Lekelenme	520

Arayıcıya, sırf meraktan dolayı bile olsa, kritik bütünlük çizgisinin (200) altında kalibre edilen manevi deneyimleri keşfetmekten kaçınması tavsiye edilir. Bir şeyin "spiritüel" olarak etiketlenmesi onun güvenilir olduğu anlamına gelmez ve hatta büyük bir dikkat dağıtıcı olabilir. Örneğin, "okült" 135-185'te, kehanet oyun tahtaları 175'te ve transmediumship 190'da kalibre edilir.

Manevi ilkelerin birçok insan ikilemine uygulanması, orijinal bir bilinçli motivasyon olmadığında bile, yaygın olarak etkili olarak kabul edilmektedir; örneğin yargıç tarafından Adsız Alkolikler toplantılarına katılma emri verildikten sonra mucizevi bir şekilde iyileşen ve alkoliklere ilham kaynağı olan umutsuz alkolik gibi. diğerlerini ise “mesajı başkalarına taşımanın” manevi ilkelerini uygulayarak, yani kendi dinini tebliğ etmek yerine paylaşarak gerçekleştirebilirler.

Manevi bütünlük, umut, inanç, hayırseverlik ve başkalarına örnek olarak ilham vermek olarak kendini gösterir. Kapısı açık olan bütünlüklü ruhani örgütler terfi yoluyla değil, cazibeyle büyürler ve dogmadan yoksundurlar. Alanın gücüne olan güven, insanların bunu entelektüelleştirme yerine "geçişme yoluyla elde ettiği" yönündeki grup deneyimiyle gösterilir.

---

[1]Plotinus'un Batı Dünyasının Büyük Kitapları'nda listelenen mevcut yazıları 503'te kalibre edilmiştir. Plotinus'un kendisi daha sonraki yaşamında 730'da kalibre edilmiştir.

[2]Huang Po'nun Zen öğretileri, Olumsuzlama Yolunu tanımlamaları ve yanlışlıkla Hiçlik Durumunu (kal. 850) Budalığın Nihai Durumu (kal. 1000) olarak ilan etmeleri bakımından sorunludur. Klasik eserinin ardından

Hiçlik hakkında vaazlar vererek, kendisi sınırlamayı aştı ve sonunda yaşamının ilerleyen dönemlerinde 960 bilinç seviyesine ulaştı. Bu nedenle, yalnızca doğrusal olanı olumsuzlayın, ancak Sevginin doğrusal olmayan Gerçekliğini olumsuzlamayın. Yalnızca sınırlayıcı bir duygusallık olan özel, sınırlı kişisel bağlılığı reddedin. İlahi Sevgi evrensel bir niteliktir ve genel bağlamın Işığı olarak doğuştan gelen doğrusal olmayan bir bağlamdır.

SÖZLÜK

Çekici desen:Görmek*Enerji alanı*.

Kaos teorisi:bilimi*işlem*aksine*durum*. Bu teori, öngörülemezlik durumundaki kalıpların keşfedilmesinden kaynaklanmaktadır. Önerdiği görüş, yerel olaylardan ziyade küresel olasılıkları ayırt eder ve yerel olarak tahmin edilemese de küresel olarak kararlı olan karmaşık bir sistemin kendine özgü biçimini görselleştirmek için desenler ve şekiller kullanan bir topolojik sistemi gerektirir. Kaos teorisi, karmaşık bir sistemin aynı anda hem türbülansa hem de tutarlılığa yol açma kapasitesinin farkındadır.

1800'lerin sonlarında Jules Henri Poincaré, incelenen etkileşimin yalnızca iki cisim arasında olması durumunda Newton fiziğinin matematiksel olarak doğru olduğunu, ancak üçüncü bir unsurun eklenmesinin Newton denklemlerini güvenilmez hale getirdiğini, yalnızca yaklaşık tahminlerin elde edilebileceğini belirtti. Bu doğrusal olmama durumu, herhangi bir sistemin zaman içinde geri bildirim ve tekrar yoluyla öngörülemez hale gelebileceği anlamına geliyordu. Lorenz'in 1963 tarihli "Deterministik Periyodik Olmayan Akış" adlı makalesi yeni bir bilim paradigması sağladı.*kaos teorisi*James Yorke ve Tien-Yien Li'nin ünlü makaleleri "Üçüncü Dönem Kaosu İma Ediyor." Kaos teorisi, periyodun iki katına çıkması, yineleme, fraktallar ve çatallanma gibi konuları kapsar ve sonlu uzayda sonsuz sayıda boyutun bulunduğunu kabul eder. New York Bilim Akademisi'nde Kaos üzerine ilk toplantı 1977'de yapıldı ve akademi, tıp ve biyolojide kaos teorisi üzerine ilk toplantısını 1986'da yaptı.

Bilinç: Bilinç, varoluşun indirgenemez alt katmanıdır; biçimsizdir ancak tüm biçimleri kapsar. Sonsuzdur, başlangıcı ve sonu yoktur. Başka bir terminolojide bilinç alanına Buda Doğası veya Tanrının Zihni denir. Sonsuz ve çok güçlü bir elektromanyetik alana benzetilebilir. Bu alanda her şeyin bir demir tasması gibi yeri vardır; sahada nerede olduğunuz “görevinize” bağlıdır

bu, aldığınız kararlara dayanmaktadır. “Peki, o kişiyi affediyorum” dedikçe sahada daha yukarılara çıkıyorsunuz. “O kötü insandan intikamımı alacağım” diyorsanız sahaya inersiniz. Hiçbir şeyin Tanrı'ya ya da herhangi birine suçlanamayacağı açıktır.

Bağlam: Bir bakış açısına göre belirlenen toplam gözlem alanı. Bağlam, bir ifadenin veya olayın anlamını niteleyen her türlü önemli olguyu içerir. Bağlamı tanımlanmadıkça veriler anlamsızdır. “Bağlamdan çıkarmak”, anlam çıkarımını niteleyecek yardımcı yardımcı koşulları belirlemede başarısız olarak bir ifadenin önemini çarpıtmaktır. (Bu, bir avukatın, tanığın yalnızca evet veya hayır şeklinde yanıt vermesini talep ederek, ifadenin sonuçlarını değiştirecek nitelikli ifadelerin dahil edilmesini engelleyerek tanığın ifadesini çarpıtmaya çalıştığı yaygın bir duruşma stratejisidir.)

Yaratılış: Başlangıcı veya sonu olmayan, form ve maddeden oluşan açık evrenin, üç noktadan başlayarak yinelemeyle üretildiği sürekli bir süreç; fraktalların sonsuz çeşitlilikte formlar yaratması için gereken her şey. (Bu, Mandelbrot kümesinin artık tanıdık olan karmaşık düzlemiyle gösterilmektedir.) Sanskritçe'de, deneyimlenebilir her şeyin kökeninin üç yönüne denir.*Racalar*,*Tamas*, Ve*Sattvalar*. Bunlar Hindu tanrıları Brahma, Şiva ve Vişnu tarafından sembolize edilir. Hıristiyanlıkta bunlar Teslis ile temsil edilir.

İkilik: Nesnelerin görünüşte ayrılığıyla karakterize edilen form dünyası ("bu/bu", "burada/orada", "o zaman/şimdi" veya "sen/ben" gibi kavramsal ikiliklerle yansıtılır). Bu sınırlama algısı, sabit bir bakış açısındaki örtülü kısıtlama nedeniyle duyular tarafından üretilir. Bilim nihayet 17. yüzyıl Kartezyen ikiliğinin yapay gözlemci ve gözlenen ikiliğinin ötesine geçti ve artık bunların bir ve aynı olduğunu varsayıyor. Evrenin merkezi yoktur, her noktadan eşit ve eş zamanlı olarak sürekli olarak genişlemektedir. Bell'in teoremi, bunun yapay bir zaman çerçevesinde mesafeye bağlı Newton'cu neden-sonuç ilişkisinden ziyade eşzamanlılık evreni olduğunu göstermeye yardımcı oldu. Zaman ve uzayın kendisi daha yüksek bir örtülü düzenin yalnızca ölçülebilir ürünleridir.

Benlik(veya*öz*küçük bir şeyle*S*): Ego, düşünce ve eylemin ardındaki hayali faildir. Hayatta kalmak için gerekli ve gerekli olduğuna inanılıyor. İnsan bilincine hakim olan görünmez enerji alanlarının sürüklenmesinin sonucu olan bir dizi yerleşik düşünce alışkanlığı olarak düşünülebilir. Tekrarlarla ve toplumun fikir birliğiyle pekiştirilirler. Daha fazla pekiştirme dilin kendisinden gelir. Dilde düşünmek bir tür kendi kendini programlamadır. Zamirin kullanımı*BEN*Özne ve dolayısıyla tüm eylemlerin ima edilen nedeni olarak düşünmek en ciddi hatadır ve otomatik olarak bir özne ve nesne ikiliği yaratır.

Ortaya Çıkış: Hayat doğrusal nedensel bir diziden meydana gelmez; daha doğrusu, yaşam alanın içinden kendiliğinden ortaya çıkar ve sonsuza kadar alanla bir olur. Tüm fenomenal varoluşun doğduğu Sonsuz Alan, doğası gereği şefkatli ve adil olan bilincin kendisidir, çünkü "Sevgi Evrenin Nihai Yasasıdır" (ifade 750'de kalibre edilmiştir). Alan ve olgular dinamik bir bütündür; aynı anda yaratılış ve evrimdir. Evrim ile yaratılış arasında bir çelişki yoktur, çünkü yaratılış, potansiyelin gerçeğe dönüşmesiyle kendisini evrim olarak ifade eder.

Enerji alanı: Bu çalışmada, deseni bilincin daha geniş enerji alanı içinde işleyen ve insan davranışındaki karakteristik etkilerle gözlemlenebilen bir çekici alanın faz uzayının parametreleriyle belirlenen bir aralık araştırılmaktadır. Enerji alanlarının gücü, bir elektrik sistemindeki voltaja veya manyetik veya yerçekimi alanlarının gücüne benzer şekilde kalibre edilir. Kalibre edilmiş bilinç seviyeleri, insan varoluşuna hakim olan ve dolayısıyla içeriği, anlamı ve değeri tanımlayan ve insan davranışının yaygın kalıpları için enerjileri organize etme görevi gören, bilincin kendi alanı içindeki güçlü çekici alanları temsil eder. Çekici modellerin ilgili bilinç düzeylerine göre bu şekilde sınıflandırılması, tüm zamanlar boyunca insan deneyimini yeniden bağlamlandırmak için yeni bir paradigma sağlar.

Aydınlanma: Egonun teslim olduğu anda sıradan bilincin yerini alan bir farkındalık durumu. Benliğin yerini Benlik alır. Durum zaman ve mekanın ötesindedir, sessizdir ve kendisini bir vahiy olarak sunar. Bu ikiliksizlik halinde, her şeyin bir tesadüf olarak değil, kendiliğinden ortaya çıkmasıyla, hayatın her an ortaya çıkışına şahitlik vardır.

nedenselliğin sonucudur. Ruhsal arınma, bilinç ışığının önündeki engellerin kaldırıldığı ve Öz ile birliğinin açığa çıktığı bir süreçtir. Aydınlanma durumu, başka yerde veya daha sonra aranan varoluş Kaynağının, Işığın tam da şu anda parladığını ortaya koymaktadır.

Sürüklenme:"Mod kilitleme" ilkesiyle gösterilen bir olgu. Birkaç sarkaçlı saat birbirine yakın yerleştirildiğinde, sarkaçları sonunda senkronize olacaktır. İnsan biyolojisinde bu, birlikte çalışan veya birlikte yaşayan kadın gruplarının adet döngülerini giderek senkronize etmesiyle ortaya çıkar. Bu, diyapazon fenomenine benzer. Bu süreçten dolayı birlikler bir köprüyü geçerken tempoyu bozma (yani birlikte yürüme değil, "adımları bozma") eğilimi gösterirler.

AşinalıkVe**desen tanıma:**İnsan zihni her şeyi bütünsel bir kalıp tanıma yoluyla bilir. Tamamen yeni bir kavramı kavramanın en kolay yolu, aşina olmaktır. Öğrenme, aynı kavramların açık bir şekilde ortaya çıkana kadar tekrar tekrar ele alınmasıyla gerçekleşir. Bu, bir uçakta yeni bir araziyi araştırmaya benzer: İlk geçişte her şey yabancı görünür; ikinci seferde bazı referans noktalarını tespit ederiz; üçüncü seferde anlam kazanmaya başlar ve sonunda basit bir teşhir yoluyla aşinalık kazanırız. Gerisini zihnin doğuştan gelen kalıp tanıma mekanizması halleder.

Hakimiyet alanları:Yüksek enerjili kalıpların zayıf olanlar üzerindeki etkisinde bir hakimiyet alanı sergilenir. Bu, dev bir elektromıknatısın çok daha büyük ve daha güçlü alanı içinde küçük bir manyetik alanın bir arada bulunmasına benzetilebilir. Fenomenolojik evren, farklı güçlerdeki sonsuz çekici modellerin etkileşiminin ifadesidir. Yaşamın bitmeyen karmaşıklıkları, bu alanların harmonikleri ve diğer etkileşimleriyle birleşen artışlarının ve azalmalarının sonsuz yankılarının yansımalarıdır.

Fraktal: Fraktal desenler düzensizlik ve sonsuz uzunluk ile karakterize edilir ve garip çekiciler fraktal eğrilerden oluşur. Klasik bir örnek, Britanya'nın kıyı şeridinin uzunluğunu belirleme girişimidir. Eğer

giderek daha küçük ölçüm ölçekleri kullanarak uzunluklar eklenir, sonsuz uzunlukta olduğu ortaya çıkar. Fraktal, sonlu bir alanda sonsuz bir uzunluk anlamına gelir.

Heisenberg'in ilkesi: Kuantum mekaniği, bir şeyi gözlemlemenin onu zaten bilincin etkisiyle değiştirmek anlamına geldiğini savunan Heisenberg ilkesi aracılığıyla Newton paradigmasının kısıtlayıcı doğrusal alanından çıkış yoludur. Gözlemcinin bilinç düzeyi ne kadar yüksek olursa, gözlemlenen şey üzerindeki etki de o kadar derin olur.

Hologram: Lazer ışığının ışının yarısının nesneye ve daha sonra ışının diğer yarısını doğrudan alan bir fotoğraf plakasına yönlendirileceği şekilde yansıtılmasıyla oluşturulan, bir nesnenin görüntüsünün uzaya üç boyutlu projeksiyonu. Bu, plaka üzerinde bir girişim deseni oluşturur, böylece plakanın içinden yansıtılan bir lazer ışını, nesnenin görüntüsünü üç boyutlu olarak yeniden oluşturur. Fotoğraf plakasının her parçasının bütünün görüntüsünün tamamını yeniden üretebilmesi ilgi çekicidir. Holografik bir evrende her şey diğer her şeyle bağlantılıdır.

Yineleme: Tekrarlama. Sayısız sistemde doğrusal olmayan yineleme mevcuttur. Bu tekrar nedeniyle, başlangıç durumundaki çok küçük bir değişiklik, sonunda orijinalinden farklı bir model üretecektir. Bir büyüme denkleminde önceki yinelemenin çıktısı bir sonraki serinin girdisi haline gelir. Örneğin, bir bilgisayar 16 ondalık basamağa kadar hesaplama yapıyorsa, son rakam 17. rakamın yuvarlanmasıdır. Birçok yinelemeyle büyütülen bu sonsuz küçük hata, orijinal verilerde önemli ölçüde bozulmaya neden olur ve tahmini imkansız hale getirir. Dolayısıyla tekrarlanan düşünce kalıbındaki küçük bir değişiklik, büyük etkiler doğurabilir.

Başlangıç koşullarına hassas bağımlılık yasası: Bu, zaman içinde küçük bir değişimin derin bir değişim yaratma etkisine sahip olabileceği gerçeğine işaret eder; tıpkı rotası pusuladan bir derece sapan bir geminin sonunda kendisini rotasından yüzlerce mil uzakta bulması gibi.

Sol beyin: Genellikle "mantık" veya "akıl" olarak tanımlanan, doğrusal tarzda sıralanan düşünceye atıfta bulunur. Verilerin bir sırayla işlenmesi AB C. Dijital bilgisayara benzer.

Doğrusal:Sıralı, Newton fiziği tarzında mantıksal bir ilerlemeyi takip eden ve dolayısıyla diferansiyel denklemlerin kullanımı yoluyla geleneksel matematikle çözülebilen.

M alanları:Çekici desenlere benzer morfogenetik alanlar. Biyolog Rupert Sheldrake tarafından sunulan hipotezde, morfogenetik alanlar biçimlendirici nedensellik teorisinin bir parçasıdır; formdaki enerji alanları gelişir ve birbirini güçlendirir. Birisi belirli bir alanda ilerlediğinde, bu başarı türün geri kalanının da aynı şeyi yapma olasılığını artırır. Roger Bannister dört dakikalık koşuda "M alanını" geçti ve başarısından kısa bir süre sonra birçok koşucu aynı başarıyı elde etti.

Sinir ağı: Sinir sistemi içindeki etkileşim halindeki nöronların birbirine kenetlenen modelleri.

Nörotransmitterler: Sinir sistemi boyunca nöronal iletimi düzenleyen beyin kimyasalları (hormonlar vb.). Çok hafif kimyasal değişiklikler duygu, düşünce veya davranışta büyük öznel ve nesnel değişikliklere neden olabilir. Bu, psikiyatrideki güncel araştırmaların ana alanıdır.

İkiliksizlik: Tarihsel olarak 600'ün üzerinde bilinç düzeyine ulaşmış tüm gözlemciler, artık ileri bilimsel teorinin önerdiği gerçeği anlatmışlardır. Sabit bir algı odağının sınırlaması aşıldığında, artık ayrılık ya da bildiğimiz şekliyle uzay ve zaman yanılsaması kalmaz. Her şey aynı anda tezahür etmeyen, örtülü, örtülü evrende var olur ve kendini formun açık, açılmış, açık algısı olarak ifade eder. Gerçekte bu formların içsel, bağımsız bir varlığı yoktur, algının ürünüdürler (yani biz yalnızca kendi zihnimizin içeriğini deneyimliyoruz). İkiliksizlik düzeyinde, özne ve nesne bir olduğu için gözlemleyen vardır ancak gözlemci yoktur. Sen ve Ben, her şeyi ilahi olarak deneyimleyen Tek Benlik haline geliriz. 700. seviyede sadece “Her Şey Var” denilebilir. Durum, Varlık'tan biridir; her şey sonsuz olan, Tanrı olan ve hiçbir parçası, başlangıcı veya sonu olmayan bilinçtir.

Fiziksel beden, bu boyutu deneyimlerken geçici olarak gerçekliğini unutmuş olan Tek Benliğin bir tezahürüdür.

üç boyutlu bir dünya yanılsamasına izin veriyor. Beden yalnızca bir iletişim aracıdır; Kendini bedenle "ben" olarak özdeşleştirmek, daha sonra hatalı bir şekilde ölümlü ve ölüme mahkum olduğu sonucuna varan aydınlanmamış kişilerin kaderidir. Ölümün kendisi, bedenle "Ben" olarak yanlış özdeşleşmeye dayanan bir yanılsamadır. İkiliksizlikte, bilinç kendisini hem tezahür etmiş hem de tezahür etmemiş olarak deneyimler, ancak deneyimleyen yoktur. Bu Realitede başı ve sonu olan tek şey algılama eyleminin kendisidir. Hayali dünyada, eşyanın gözlerini açtığında var olduğuna, kapattığında yok olduğuna inanan aptal gibiyiz.

Doğrusal olmayan: Zaman açısından tahmin edilemeyecek kadar düzensiz, "gürültülü", periyodik olmayan, rastgele ve stokastik. Formun formüle edilmiş stokastik evrim denklemleri gibi matematiksel serilerle gösterilmiştir$dx(T)dt = F(xt)+w(T)$, Neresi$w(T)$ stokastik sürecin gürültü terimidir. Terim aynı zamanda deterministik doğrusal olmayan sistemler için zaman serilerinin istatistiksel analizi de dahil olmak üzere kaotik sinyallerin matematiğini de tanımlar.*Doğrusal olmayan*olasılıksal mantıksal teoriye veya matematiğe uygun olmayan, diferansiyel denklemlerle çözülemeyen dağınık veya kaotik anlamına gelir. Bu, Newtonyen olmayan yepyeni bir matematiğin ortaya çıkmasına neden olan kaos teorisi biliminin konusudur.

Faz boşluğu: Zaman-uzay verilerinin çok boyutlu bir desen halinde yoğunlaşmasını sağlayan bir harita. Bir Poincaré haritası, bir dilimin, altta yatan çekiciyi gösteren çok boyutlu bir desen aracılığıyla grafiksel tasviridir.

Konumsallık: Konumsallıklar, düşünme mekanizmasının tamamını harekete geçiren, içeriğini harekete geçiren yapılardır. Konumsallıklar programlardır, gerçek Benlik değil. Dünya, keyfi varsayımlardan oluşan ve tamamen hatalı olan sonsuz sayıda pozisyona sahiptir. İlkel konumsallıklar şunlardır: (1)*fikirlerin anlamı ve önemi vardır*; (2)*zıtlıklar arasında bir ayrım çizgisi var*; (3)*Yazarlığın bir değeri vardır, öyle ki düşünceler "benim" oldukları için değerlidir*; (4)*Kontrol için düşünmek gereklidir ve hayatta kalmak kontrole bağlıdır*. Tüm konumsallıklar gönüllüdür ve sevgiden dolayı teslim edilebilir. Konumsallıklardan vazgeçmenin bir sonucu olarak algının ikiliği ortadan kalktıkça, Sevgi olarak Tanrı'nın Varlığı kendini açığa vurur. Sevgi bu nedenle doğrusal olanla olan arasındaki kapıdır.

doğrusal olmayan alanlar. Manevi irade sevgi, bağlılık ve onun teslim olma isteğiyle güçlendirilir ve etkinleştirilir. Sevgi biçimsizdir ve kişinin bu sevgiden dolayı konumlarını Tanrı'ya teslim etmeye istekli hale geldiği kapasitedir. Kararlılığın/konumsallığın teslim olması her koşulda huzuru getirir.

Sağ beyin: Genel olarak “bütünsel” anlamına gelen; değerlendirme, sezgi, önemi, anlamı kavrama ve çıkarım yapma gibi işlevleri sağlar. Doğrusal olmayan; Newtoncu nedenselliğin mantıksal dizileri yerine kalıplardan ve ilişkilerden hareket ediyor. Sağ beynin parçalardan ziyade bütünlerle uğraştığı varsayılmaktadır. Analog bir bilgisayar gibi, süreçlerle ilgilenir ve genellikle zaman referansına ihtiyaç duymadan çalışabilir. Sağ beyin algısı, başka türlü anlamlı bilişsel analize uygun olmayan karmaşık bir veri alanı içindeki özü tespit eder - "aşık olmak" veya yaratıcılık gibi genel fenomenler. (Şartlar*Sol beyin* Ve*sağ beyin*Bir zamanlar belirli beyin bölgelerine lokalize olduğu düşünülen farklı algı tarzlarına referansla ortaya çıkmıştır, ancak Karl Pribram'ın gösterdiği gibi beyin, kesin anatomik lokalizasyon yerine holografik olarak hareket eder.)

İlmi: Fiziksel özelliklerin öngörülebilir yasalarını türetmek için özel olarak tasarlanmış doğayı araştırma yöntemi. Modern bilimsel teori 16. yüzyılda René Descartes'ın teorisiyle başladı.*Yöntem Üzerine Söylem*Bunu Francis Bacon'un tümevarım araştırması ve Isaac Newton'un araştırması takip ediyor. *Principia*. Bu terimi ilk kez John Locke kullanmıştır.*ilmi*ve fiziksel olayların etkileşimi hakkındaki kesinliğin, fiziksel duyumlarla elde edilen verilere dayandığını öne sürdü. Bu kavramlar, mekanik, öngörücü bir evren modeliyle sonuçlandı, ancak bu görüş, atom altı düzeyde şans yasalarının deterministik yasaların yerini aldığını belirten modern kuantum teorisi tarafından altüst edildi.

Tarih, bilimin yerleşik teorilerin genişletilmesiyle ilerlemediğini, bunun yerine paradigma değişimiyle sıçramalar yaptığını kaydetmiştir. Buradan çıkan sonuç, bilimin yalnızca bir bakış açısının yansıması olduğu ve gözlemci ile gözlemlenen arasında gerçek bir ayrım olmadığıdır. Görelilik teorisi ayrıca kişinin referans noktasına bağlı olarak maddenin enerjiye eşit olduğunu belirtir. David Bohm'un holografik modeli, örtülü bir düzene dayanan açık bir düzeni öngörür. Biçim çıkarımın sonucu haline gelir,

uzay ve zaman yerel değildir ve "burası" ya da "orası" yoktur (kuantum bütünlüğün yerelsizliği). Bu şekilde tanımlanan evren, sonsuz sayıda boyut ve yüksek boyutlu gerçeklikler içerir.

öz(başkent*S*): Benlik tüm biçimlerin ötesindedir, ancak doğuştandır - zamansızdır, başlangıcı veya sonu yoktur, değişmez, kalıcı ve ölümsüzdür. Bundan farkındalık, bilinç ve sonsuz bir "evde olma" durumu ortaya çıkar. Herkesin “ben” duygusunun doğduğu nihai öznelliktir.

Garip çekici: David Ruelle ve Floris Takens tarafından 1971'de, evrenin doğrusal olmayan modellerinin tüm karmaşıklığını üretmek için gerekli olan tek şeyin üç bağımsız hareket olduğunu belirten bir teoride türetilen bir terim. Garip bir çekici, faz uzayındaki bir modeldir. Desen, dinamik bir sistemin zaman içindeki dinamik noktaları tarafından izlenir. Çekici alanın merkez noktası, bir yörüngenin merkezine benzer. Çekiciler fraktaldır ve bu nedenle sonsuz uzunluktadır. Çekicilerin grafikleri, Poincaré haritası olarak adlandırılan bir haritanın kesiti alınarak tasvir edilmiştir. Faz uzayının topografik şekillendirilmesi, katlanmış bir çörek gibi simit gibi bir çekici yaratır.

Evren: Evrenimizin sonsuz sayıda boyutu olduğu görülebilir. Geleneksel fikir birliğinin tanıdık üç boyutlu evreni yalnızca bir tanedir ve yalnızca duyularımızın yarattığı bir yanılsamadır. Gezegensel cisimler arasındaki boşluk boş değil, bir enerji deniziyle doludur; Bir inç karedeki potansiyel enerjinin, fiziksel evrenin tüm kütlesi kadar büyük olduğu söylenebilir. David Bohm, yüzyıllar boyunca Aydınlanma'yı başarmış ve dualitesizliği deneyimlemiş kişiler tarafından tanımlanan gerçekliğin açık/tezahür etmemiş durumlarıyla karşılaştırılabilir, açık bir düzene ve örtülü bir gerçeklik düzenine sahip, katlanmış/açılmış varoluş halleri modelini önermiştir.

Nedensellik modelinde. . .

. . . ABC, açılmış, açık, belirgin, fark edilebilir evrendir formda. ABC, hem formun hem de form olmayanın formsuz, sonsuz matrisi olan, her şeye gücü yeten, her şeyi bilen ve her yerde mevcut olan, ötesindeki örtülü, örtülü, tezahür etmeyen potansiyeldir.

DAHA FAZLASI İÇİN KAYNAKLAR

ÇALIŞMAK

Bölüm 1

Güç ve Kuvvet: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri, Yazarın Resmi Yetkili Baskısı (Hay House, 2013)

Başarı Sizin İçin: Kalıcı Bolluk ve Doyum için Kalp Merkezli Prensipleri Kullanmak(Saman Evi, 2016)

İyileşme ve İyileşme(Saman Evi, 2015)

Bırakmak: Teslim Olmanın Yolu(Saman Evi, 2014)

Bölüm 2

Güç ve Kuvvet

Salıverme

Bölüm 3

Bilinç Düzeylerini Aşmak: Aydınlanmaya Giden Merdiven (Saman Evi, 2015)

Gerçeklik, Maneviyat ve Modern İnsan(Saman Evi, 2015) *Gerçek*

ve Yanlışlık: Fark Nasıl Anlaşılır(Saman Evi, 2013)

Slaytlar Kitabı: 2002–2011 Derslerinde Açıklamalarla Sunulan Koleksiyonun Tamamı(Veritas Yayıncılık, 2018)

4. Bölüm

İyileşme ve İyileşme
Bilinç Düzeylerini Aşmak, Bırakmak

Bölüm 5

Başarı Sizin İçin

Bölüm 6

İyileşme ve İyileşme
Güç ve Kuvvet

Bölüm 7

Bilinç Düzeylerini Aşmak Slaytlar Kitabı

Bölüm 8

Tanrı'nın Varlığının Keşfi: Adanmışlık İkisizliği(Saman Evi, 2013)

Ben'in Gözü: Hiçbir Şeyin Gizli Kalmadığı(Saman Evi, 2016)
Bilinç Düzeylerini Aşmak

Bölüm 9

I: Gerçeklik ve Öznellik(Saman Evi, 2014)
Ben'in Gözü
Bilinç Düzeylerini Aşmak

Tanrı'nın Varlığının Keşfi

Slaytlar Kitabı

Çözüm

Bilinç Düzeylerini Aşmak

BİYOGRAFİK VE OTOBİYOGRAFİK NOTLAR

BİYOGRAFİK ÖZET

İkinci Dünya Savaşı sırasında ABD Donanması'nda görev yaptıktan sonra Dr. Hawkins, 1953 yılında Wisconsin Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Sonraki 25 yıl boyunca New York'ta yaşadı; burada bir psikiyatrist olarak öncü çalışması, özellikle klinikte büyük buluşlar getirdi. şizofreni ve alkolizmin tedavisi. Araştırma bulguları tıbbi, bilimsel ve psikanalitik dergilerde geniş çapta yayınlandı. Kuzey Nassau Ruh Sağlığı Merkezi'nin tıbbi direktörü (1956–1980) ve Long Island'daki Brunswick Hastanesi'nde (1968–1979) araştırma direktörü olarak New York'taki en büyük muayenehaneye sahipti. Dr. Hawkins ayrıca Katolik, Protestan ve Budist manastırlarında psikiyatri danışmanı olarak görev yaptı. 1973'te ortak yazarlık yaptı *Ortomoleküler Psikiyatri* Nobel ödüllü kimyager Linus Pauling ile birlikte psikiyatride yeni bir alan başlatıyor ve *Bugün* şovu, Barbara Walters ile televizyon röportajları ve *MacNeil/Lehrer Haber Saati*.

Dr. Hawkins, hayatının son otuz yılını Arizona'da bilim ve maneviyatın görünüşte farklı alanları arasında bağlantı kurmaya çalışarak geçirdi. 1983 yılında bilinç araştırmalarına adanmış kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Spiritüel Araştırma Enstitüsü'nü kurdu. 1980'lerde, her ikisi de Kaliforniya'da düzenlenen Birinci Ulusal Bağımlılık ve Bilinç Konferansı (1985) ve Whole Life Expo (1986) gibi etkinliklerde verdiği dersler, iç huzura yönelik altta yatan manevi dürtüyü ve bunun nasıl geliştirileceğini aydınlatarak bağımlılığı yeniden bağlamlandırdı. maddeler dışında. 1990'lı yıllarda Mingus Mountain Estate Konut'ta personel şefi olarak görev yaptı.

Prescott Vadisi'ndeki ergen kızlara yönelik Tedavi Merkezi'ndeydi ve Arizona'daki birçok iyileşme evinde danışmanlık psikiyatristi olarak çalışıyordu.

1995 yılında 68 yaşındayken doktora derecesini aldı. Sağlık ve İnsan Hizmetleri alanında. Aynı yıl kitabının yayımlandığını gördü.*Güç ve Kuvvet*25 dile çevrildi, bir milyondan fazla kopya satıldı ve Rahibe Teresa ve Sam Walton gibi ileri gelenlerden övgüler aldı. Kitap, artık dünya çapında sağlık profesyonelleri, üniversite profesörleri, hükümet yetkilileri ve şirket yöneticileri tarafından kullanılan, kendine özgü Bilinç Haritası'nı sunuyor. Bunu diğer birçok kitap takip etti.

Dr. Hawkins, 1998'den 2011'e kadar ABD'de ve yurt dışında öğretim görevlisi olarak geniş bir seyahate çıktı ve biletleri tükenen izleyicilere bilinç bilimi ve ileri ruhsal durumların gerçekliği hakkında konuştu. Oxford Forum ve Westminster Abbey'in yanı sıra Harvard Üniversitesi, Buenos Aires Üniversitesi, Notre Dame Üniversitesi, Fordham Üniversitesi ve Noetik Bilimler Enstitüsü'nde konuşma yaptı. San Francisco Tıp Fakültesi'ndeki Kaliforniya Üniversitesi'nde yıllık Landberg Konferansını verdi. Dünyanın dört bir yanından 1.700 kişinin katıldığı "Aşk" konulu son dersi Eylül 2011'de gerçekleşti.

Dr. Hawkins, bilimsel ve insani katkılarından dolayı çok sayıda takdir aldı; bunlar arasında “İnsanın Acısının Azaltılmasına Paha biçilemez Katkı” Huxley Ödülü, Amerikan Tabipler Birliği Doktorlar Tanınma Ödülü, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 50 Yıllık Seçkin Yaşam Üyesi yer alıyor. , Ortomoleküler Tıp Onur Listesi, Dünyada Kim Kimdir ve bilim ve dindeki ilerlemeyi onurlandıran prestijli Templeton Ödülü'ne adaylık. İnsanlığa yaptığı katkılardan dolayı Dr. Hawkins, 1996 yılında Büyük Kral Valdemar manastırının yetkisiyle Kudüs St. John Hastaneleri Egemenlik Düzeni (1077'de kuruldu) tarafından şövalye unvanıyla ödüllendirildi. 2000 yılında Kore'nin Seul kentinde kendisine "Tae Ryoung Sun Kak Tosa" (Aydınlanma Öğretmeni) unvanı verildi. Aynı zamanda uluslararası diplomasi konusunda yabancı hükümetlere danışmanlık yaptı ve dünya barışına büyük tehdit oluşturan uzun süredir devam eden çatışmaların çözümünde etkili oldu.

Hayatı boyunca Dr. Hawkins, çoğu zaman liderlik rollerinde olmak üzere çok çeşitli sivil ve profesyonel çalışmalara katıldı. Bir doktor olarak New York ve Long Island Şizofreni Vakıfları da dahil olmak üzere birçok kuruluşun kurucu ortağı veya tıbbi danışmanı olarak görev yaptı.

Long Island Şifa Merkezi, New York Bütünsel Sağlık Merkezleri Birliği ve Ortomoleküler Psikiyatri Akademisi. Masters Güzel Sanatlar Galerisi'nin eş direktörlüğünü yaptı. Olağanüstü yüksek bir IQ ile doğdu ve 1963'te Mensa International'ın üyesi oldu. Genç bir doktor olarak Budizm'e ilgi duydu ve ABD'deki ilk Zen Enstitüsüne katıldı. Öldüğünde St. Andrews Piskoposluk Kilisesi'nde uzun yıllardır hizmet vermektedir. Sedona Country ve Western Dans Kulübü'nün ilk başkanıydı ve VFW, American Legion ve Sedona Elks Lodge'un üyesiydi. Okçu, marangoz, demirci, müzisyen (gaydacı, kemancı ve piyanist), ödüllü 16. yüzyıl Fransız Norman mimarisinin tasarımcısı ve hayvan aşığıydı.

Uluslararası düzeyde, Dr. Hawkins, dünyanın büyük geleneklerinin temel gerçeklerini uygulayan manevi bir yol olan Adanmışlık İkililiği'nin (2003) kurucusuydu: tüm yaşam için nezaket ve şefkat (kendisi dahil), koşulsuz sevgi, alçakgönüllülük, doğanın doğasına dair araştırma. varoluş, teslimiyet ve Kendini gerçekleştirme. Hawkins Çalışma Grupları 2002'den bu yana Los Angeles'tan Seul'e, Cape Town'dan Melbourne'a kadar dünyanın birçok şehrinde özerk bir şekilde ortaya çıktı; gruplar, kitaplarının "Dünyayı söylediklerimizle veya yaptıklarımızla değil, dönüştüklerimizin bir sonucu olarak değiştiriyoruz" gibi ilkelerini inceliyor ve uyguluyorlar.

OTOBİYOGRAFİK NOT

Bu kitapta anlatılan gerçekler, tüm gerçekler gibi bilimsel olarak türetilmiş ve nesnel olarak düzenlenmiş olmakla birlikte, ilk önce bizzat deneyimlenmiştir. Genç yaşta başlayan, hayat boyu devam eden yoğun farkındalık halleri dizisi, sonunda bu kitap serisinde şekillenen öznel farkındalık sürecine önce ilham vermiş, sonra da yön vermiştir.

Üç yaşındayken, aniden tam bir varoluş bilinci oluştu, "Ben-im"in anlamının sözsüz ama tam bir anlayışı oluştu ve bunu hemen ardından "Ben"in hiç var olmamış olabileceğine dair korkutucu bir farkındalık oluştu. Bu, unutuştan bilinçli farkındalığa anlık bir uyanıştı ve o anda kişisel benlik doğdu ve “Olan” ve “Değil” ikiliği öznel farkındalığıma girdi.

Çocukluk ve erken ergenlik boyunca varoluş paradoksu ve benliğin gerçekliği sorusu tekrarlanan bir endişe kaynağı olarak kaldı.

kişisel benlik bazen daha büyük, kişisel olmayan bir Benliğe geri kaymaya başlar ve ilk var olmama korkusu - temel hiçlik korkusu - tekrar ortaya çıkar.

1939'da, Wisconsin kırsalında 27 millik bisiklet yolunu kullanan bir gazeteci çocuk olarak, karanlık bir kış gecesinde, evimden kilometrelerce uzakta -20 derecelik bir kar fırtınasına yakalandım. Bisiklet buzun üzerine düştü ve şiddetli rüzgar gazeteleri gidon sepetinden koparıp buzla kaplı karlı araziye doğru savurdu. Hayal kırıklığı ve bitkinlik gözyaşları vardı ve kıyafetlerim donmuştu. Rüzgârdan korunmak için yüksek bir kar yığınının buzlu kabuğunu kırdım, bir boşluk kazdım ve oraya sürünerek girdim. Çok geçmeden titreme kesildi, nefis bir sıcaklık, ardından da her türlü tanımın ötesinde bir huzur ortamı oluştu. Buna bir ışık fışkırması ve başlangıcı ve sonu olmayan, kendi özümden farklı olmayan sonsuz bir sevginin varlığı eşlik ediyordu. Farkındalığım bu her yerde mevcut, aydınlanmış durumla birleşirken, fiziksel bedenim ve çevrem solmaya başladı. Zihin sessizleşti; tüm düşünceler durdu. Sonsuz bir Varlık, tüm zamanların veya tanımlamaların ötesinde olan veya olabilecek tek şeydi.

O zamansızlığın ardından aniden birinin dizimi sarstığının farkına vardım; sonra babamın endişeli yüzü belirdi. Bedene ve bunun gerektirdiği her şeye geri dönme konusunda büyük bir isteksizlik vardı, ancak babamın sevgisi ve ıstırabı nedeniyle Ruh, bedeni besledi ve yeniden harekete geçirdi. Her ne kadar ölüm kavramı saçma görünse de, ölüm korkusuna karşı şefkat vardı.

Bu öznel deneyim, onu tanımlayacak bir bağlam bulunmadığından kimseyle tartışılmadı. Azizlerin yaşamlarında anlatılanların dışında ruhsal deneyimler duymak yaygın değildi. Ancak bu deneyimden sonra dünyanın kabul edilen gerçekliği yalnızca geçici görünmeye başladı; geleneksel dini öğretiler önemini yitirdi ve çelişkili bir şekilde agnostik oldum. Tüm varoluşu aydınlatan İlahi Vasfın ışığıyla karşılaştırıldığında, geleneksel dinin tanrısı gerçekten donuk bir şekilde parlıyordu; böylece maneviyat dinin yerini aldı.

İkinci Dünya Savaşı sırasında, bir mayın tarama gemisindeki tehlikeli görev çoğu zaman ölümle yakın temasa neden oluyordu ama bundan korkulacak bir şey yoktu. Sanki ölüm gerçekliğini kaybetmiş gibiydi. Savaştan sonra zihnin karmaşıklıklarından etkilenerek ve psikiyatri okumak isteyerek tıp fakültesine devam ettim. Columbia Üniversitesi'nde profesör olan eğitim psikanalistim,

aynı zamanda bir agnostik; ikimiz de dine karamsar bir bakış açısıyla bakıyorduk. Kariyerim gibi analiz de iyi gitti ve başarı takip etti.

Ancak profesyonel hayata sessizce yerleşmedim. Mevcut tedavilerin hiçbirine yanıt vermeyen ilerleyici, ölümcül bir hastalığa yakalandım. 38 yaşıma geldiğimde*aşırılıkta*ve ölmek üzere olduğumu biliyordum. Bedenim umurumda değildi ama ruhum aşırı bir ıstırap ve çaresizlik içindeydi. Son an yaklaşırken aklımdan şu düşünce geçti: *Peki ya bir Tanrı varsa?*Bu yüzden dua ederek şöyle seslendim: "Eğer bir Tanrı varsa, O'ndan şimdi bana yardım etmesini istiyorum." Hangi Tanrı varsa ona teslim oldum ve unutulmaya gittim. Uyandığımda o kadar büyük bir dönüşüm gerçekleşmişti ki, hayretten şaşkına dönmüştüm.

Olduğum kişi artık yoktu. Kişisel bir benlik ya da ego yoktu, sadece öyle sınırsız bir gücün Sonsuz Varlığı vardı ki, olan tek şey buydu. Bu Varlık, bir zamanlar “ben” olanın yerini almıştı ve beden ve onun eylemleri yalnızca Varlığın Sonsuz İradesi tarafından kontrol ediliyordu. Dünya, her şeyin sonsuz güzelliği ve mükemmelliğiyle ortaya çıkmasıyla kendini ifade eden Sonsuz Birlik'in berraklığıyla aydınlanıyordu.

Hayat devam ederken bu sessizlik devam etti. Kişisel bir irade yoktu; fiziksel beden, Varlığın sonsuz güçlü ama son derece nazik İradesinin yönetimi altında işini sürdürüyordu. Bu durumda hiçbir şey düşünmeye gerek yoktu. Tüm gerçekler apaçık ortadaydı ve hiçbir kavramsallaştırmaya gerek yoktu, hatta mümkün bile değildi. Aynı zamanda, fiziksel sinir sistemi, sanki devrelerinin tasarlandığından çok daha fazla enerji taşıyormuş gibi aşırı derecede yük altındaydı.

Dünyada etkin bir şekilde işleyebilmek mümkün değildi. Tüm sıradan motivasyonlar, tüm korku ve endişeyle birlikte ortadan kaybolmuştu. Aranacak hiçbir şey yoktu çünkü her şey mükemmeldi. Şöhret, başarı ve para anlamsızdı. Arkadaşlar klinik pratiğe pragmatik bir dönüş yapılması konusunda ısrar etti, ancak bunu yapmak için sıradan bir motivasyon yoktu.

Artık kişiliklerin altında yatan gerçekliği algılama yeteneği vardı: Duygusal hastalığın kökeni, insanların kendilerinin olduğuna dair inançlarında yatıyordu.*vardı* onların kişilikleri. Ve böylece sanki kendi başına bir klinik uygulama yeniden başladı ve sonunda çok büyük bir hale geldi. Amerika Birleşik Devletleri'nin her yerinden insanlar geldi. Muayenehanede 2.000 ayakta tedavi gören hasta vardı; bu da 50'den fazla terapist ve diğer çalışanlara, 25 ofisten oluşan bir süite ve araştırma ve elektroensefalik laboratuvarlara ihtiyaç duyuyordu. Yılda bin yeni hasta geliyordu. Ayrıca radyo ve televizyon programlarında da programlar yer aldı.

daha önce de belirtildiği gibi gösterir. 1973 yılında klinik araştırmalar geleneksel formatta kitapta belgelendi.*Ortomoleküler Psikiyatri*. Bu çalışma zamanının 10 yıl ilerisindeydi ve heyecan yarattı.

Sinir sisteminin genel durumu yavaş yavaş iyileşti ve ardından başka bir olay başladı. Omurgadan yukarıya ve beyne sürekli olarak akan, yoğun bir sürekli zevk hissi yaratan tatlı, lezzetli bir enerji bandı vardı. Hayatta her şey eşzamanlı olarak gerçekleşti ve mükemmel bir uyum içinde gelişti; mucize sıradandı. Dünyanın mucize diye adlandırdığı şeyin kökeni kişisel benlik değil, Mevcudiyet'ti. Kişisel "ben"den geriye kalanlar bu olayların yalnızca tanığıydı. Olan her şeyi, eski benliğimden veya düşüncelerimden daha derin olan daha büyük "ben" belirledi.

Mevcut durumlar tarih boyunca başkaları tarafından rapor edilmiş ve Buda'nın, aydınlanmış bilgelerin, Huang Po'nun ve Ramana Maharshi ve Nisargadatta Maharaj gibi daha yeni öğretmenlerinkiler de dahil olmak üzere manevi öğretilerin araştırılmasına yol açmıştır. Böylece bu deneyimlerin benzersiz olmadığı doğrulandı. Bhagavad Gita artık tamamen anlamlıydı. Zaman zaman Sri Ramakrishna ve Hıristiyan azizlerin bildirdiği aynı ruhsal coşku yaşandı.

Dünyadaki her şey ve herkes ışıltılı ve zarif bir şekilde güzeldi. Bütün canlılar Nur oldular ve bu Nuru sükunet ve ihtişamla ifade ettiler. Tüm insanlığın aslında içsel sevgiyle motive olduğu ancak bunun farkında olmadığı açıktı; hayatların çoğu, sanki gerçekte kim olduklarının farkındalığına uyanmamış uyuyanlar tarafından yaşanır. Çevremdeki insanlar sanki uyuyormuş gibi görünüyorlardı ve inanılmaz derecede güzellerdi. Herkese aşık olmak gibiydi.

Sabahları bir saat ve akşam yemeğinden önce tekrar meditasyon yapma alışkanlığını durdurmak gerekiyordu çünkü bu, mutluluğun işlevini yerine getiremeyecek kadar yoğunlaşmasını sağlayacaktı. Çocukken kar yığınında yaşanan deneyime benzer bir deneyim tekrarlanıyordu ve bu durumdan ayrılıp dünyaya dönmek giderek zorlaşıyordu. Her şeyin inanılmaz güzelliği tüm mükemmelliğiyle parlıyordu ve dünyanın çirkinliği gördüğü yerde yalnızca zamansız bir güzellik vardı. Bu manevi aşk tüm algıyı sardı ve burası ile orası, o zaman ve şimdi arasındaki tüm sınırlar veya ayrılık ortadan kalktı.

İç sessizlikte geçirilen yıllar boyunca Varlığın gücü arttı. Hayat artık kişisel değildi; artık kişisel bir irade yoktu. Kişisel

“Ben” Sonsuz Mevcudiyetin bir aracı haline gelmiştim ve ortalıkta dolaşıyor ve istendiği gibi yapıyordum. İnsanlar o Varlığın aurasında olağanüstü bir huzur hissettiler. Arayanlar yanıtlar aradılar, ancak artık David gibi bir birey olmadığından, aslında benimkinden farklı olmayan kendi Benliklerinden gelen yanıtları ustalıkla hazırlıyorlardı. Her insanın gözlerinden aynı Benlik parlıyordu.

Mucizevi, sıradan kavrayışın ötesinde gerçekleşti. Vücudun yıllardır muzdarip olduğu birçok kronik hastalık ortadan kalktı; görme yeteneği kendiliğinden normale döndü ve artık ömür boyu çift odaklı gözlüklere ihtiyaç kalmadı.

Bazen, son derece mutlu bir enerji, Sonsuz Sevgi, aniden kalpten bir felaket mahalline doğru yayılmaya başlardı. Bir zamanlar otoyolda araba kullanırken bu muhteşem enerji göğsünden dışarı yayılmaya başladı. Araba virajı dönerken bir trafik kazası oldu; Devrilen arabanın tekerlekleri hâlâ dönüyordu. Enerji büyük bir yoğunlukla arabanın içindekilere geçti ve sonra kendiliğinden durdu. Başka bir sefer, yabancı bir şehrin sokaklarında yürürken, enerji önümdeki bloktan aşağıya akmaya başladı ve yeni başlayan bir çete kavgasının olduğu yere ulaştı. Savaşçılar geri çekilip gülmeye başladılar ve enerji yine durdu.

Olasılık dışı koşullarda, hiçbir uyarıda bulunulmadan algıdaki derin değişiklikler meydana geldi. Long Island'daki Rothmann's'ta tek başına yemek yerken, Varlık aniden yoğunlaştı, ta ki sıradan algıda ayrı görünen her şey ve her kişi, zamansız bir evrensellik ve birlik içinde eriyip gidene kadar. Hareketsiz Sessizlik'te hiçbir "olay" veya "şey"in olmadığı ve aslında hiçbir şeyin "olmadığı" ortaya çıktı; çünkü geçmiş, şimdi ve gelecek, ayrı bir "ben" yanılsaması gibi yalnızca algının eserleridir. doğum ve ölüme maruz kalmak. Sınırlı, sahte benlik, gerçek kökeninin evrensel Benliğine dönüştüğünde, eve, tüm acılardan arınmış ve mutlak bir huzur durumuna dönmüş olmanın tarif edilemez bir duygusu vardı. Tüm acıların kaynağı yalnızca bireysellik yanılsamasıdır. Kişi kendisinin evren olduğunu, eksiksiz ve Var Olan Her Şeyle bir olduğunu, sonsuza kadar sonsuz olduğunu anladığında, daha fazla acı çekmek mümkün olmaz.

Dünyanın her ülkesinden hastalar geldi ve bazıları umutsuzların en umutsuzlarıydı. Grotesk, kıvranan, tedavi umuduyla uzaklardaki hastanelerden nakil için ıslak çarşaflara sarılı halde geldiler.

ilerlemiş psikozlar ve tedavi edilemeyen ciddi zihinsel bozukluklar. Bazıları katatonikti; birçoğu yıllardır dilsizdi. Ancak her hastada, sakat görünümün altında, sevgi ve güzelliğin parlayan özü vardı; bu öz, belki de sıradan görüş açısından o kadar gizlenmişti ki, bu dünyada tamamen sevilmeyen biri haline gelmişti.

Bir gün dilsiz bir katatonik deli gömleğiyle hastaneye getirildi. Ciddi nörolojik rahatsızlığı vardı ve ayakta duramıyordu. Yerde kıvranırken spazm geçirdi ve gözleri geriye döndü. Saçları keçeleşmişti; tüm kıyafetlerini yırtmıştı ve gırtlaktan sesler çıkarmıştı. Ailesi oldukça zengindi; Sonuç olarak, yıllar boyunca dünyanın her yerinden sayısız doktor ve ünlü uzman tarafından muayene edildi. Üzerinde her türlü tedavi denenmiş ve tıp mesleği onu umutsuz olarak bırakmıştı.

Kısa, sözlü olmayan bir soru ortaya çıktı:*Ona ne yapılmasını istiyorsun, Tanrım?*Sonra onun sadece sevilmeye ihtiyacı olduğunun farkına vardı; hepsi buydu. İç benliği gözlerinde parlıyordu ve Öz, bu sevgi dolu özle bağlantılıydı. O anda gerçekte kim olduğunun farkına varmasıyla iyileşti; zihnine ya da bedenine ne olduğu artık onun için önemli değildi.

Bu aslında sayısız hastada meydana geldi. Bazıları dünyanın gözünde iyileşti, bazıları ise iyileşmedi; ancak klinik bir iyileşmenin gerçekleşip gerçekleşmemesi hastalar için artık önemli değildi. İçsel ıstırapları sona ermişti. Sevildiklerini ve içlerinde huzur hissettiklerinde acıları dindi. Bu fenomen ancak, Mevcudiyetin Şefkati'nin her hastanın gerçekliğini yeniden bağlamlandırdığı ve böylece hastanın dünyayı ve onun görünüşlerini aşan bir düzeyde iyileşmeyi deneyimlediği söylenerek açıklanabilir. Benliğin iç huzuru bizi zamanın ve kimliğin ötesinde kuşattı.

Tüm acı ve ıstırapların Tanrı'dan değil, yalnızca egodan kaynaklandığı açıktı. Bu gerçek hastaların zihinlerine sessizce iletildi. Bu, uzun yıllardır konuşmayan başka bir katatonikteki zihinsel engeldi. Benlik ona akıl aracılığıyla şöyle dedi:*Egonun sana yaptıklarından dolayı Tanrı'yı suçluyorsun*. Olaya tanık olan hemşireyi şok ederek yerden atladı ve konuşmaya başladı.

İş giderek daha yorucu hale geldi ve sonunda bunaltıcı hale geldi. Hastanenin onları barındırmak için fazladan bir koğuş inşa etmesine rağmen hastalar yatakların açılmasını bekliyordu. İnsanın çektiği acıların aynı anda yalnızca tek bir hastayla karşılanabileceği konusunda muazzam bir hayal kırıklığı vardı. BT

sanki denizi kurtarmak gibiydi. Görünüşe göre, ortak rahatsızlığın nedenlerini, bitmek bilmeyen ruhsal sıkıntı akışını ve insan acısını ele almanın başka bir yolu olmalı.

Bu, çeşitli uyaranlara verilen fizyolojik tepkilerin (kas testi) incelenmesine yol açtı ve bu da şaşırtıcı bir keşif ortaya çıkardı. Bu, iki evren (fiziksel dünya ile zihin ve ruh dünyası) arasındaki "solucan deliği"ydi ve boyutlar arasında bir arayüzdü. Kaynağından kopmuş uyuyanlarla dolu bir dünyada, burada, daha yüksek gerçeklikle kaybedilen bağlantıyı yeniden toparlamak ve herkesin görebilmesi için göstermek için bir araç vardı. Bu, akla gelebilecek her maddenin, düşüncenin ve kavramın test edilmesine yol açtı. Bu çabaya öğrencilerim ve araştırma görevlilerim yardımcı oldu. Daha sonra büyük bir keşif yapıldı: Tüm denekler floresan ışıklar, böcek ilaçları ve yapay tatlandırıcılar gibi olumsuz uyaranlardan dolayı zayıflarken, farkındalık düzeyleri ilerlemiş manevi disiplin öğrencileri sıradan insanlar gibi zayıflamadılar. Bilinçlerinde önemli ve belirleyici bir şey değişmişti. Görünüşe göre bu, dünyanın insafına kalmadıklarını, yalnızca zihinlerinin inandıkları tarafından etkilendiklerini fark ettiklerinde meydana geldi. Belki de Aydınlanma'ya doğru ilerleme sürecinin, insanın hastalıklar da dahil olmak üzere varoluşun değişimlerine direnme yeteneğini arttırdığı gösterilebilir.

Benlik, dünyadaki şeyleri yalnızca tasavvur ederek değiştirme kapasitesine sahipti; Sevgi, sevgisizliğin yerini aldığı her seferinde dünyayı değiştirdi. Sevginin bu gücünün çok özel bir noktaya odaklanmasıyla tüm uygarlık şeması köklü bir şekilde değiştirilebilir. Bu ne zaman meydana gelse, tarih yeni yollara ayrıldı.

Artık bu önemli içgörülerin sadece dünyaya iletilebileceği değil, aynı zamanda gözle görülür ve inkar edilemez bir şekilde kanıtlanabileceği de ortaya çıktı. Görünüşe göre insan yaşamının en büyük trajedisi her zaman ruhun bu kadar kolay aldatılmasıydı; Uyuşmazlık ve çekişme, insanoğlunun batılı doğruyu ayırt edememesinin kaçınılmaz sonucu olmuştur. Ancak burada bu temel ikilemin bir yanıtı, bilincin doğasını yeniden bağlamlandırmanın ve aksi takdirde yalnızca çıkarım yapılabilecek olanı açıklanabilir kılmanın bir yolu vardı.

Daha önemli bir şey için şehirdeki apartman dairesi ve Long Island'daki eviyle New York'taki yaşamı bırakmanın zamanı gelmişti. Kendimi bir enstrüman olarak mükemmelleştirmem gerekiyordu. Bu, o dünyayı terk etmeyi gerektirdi ve

içindeki her şey, bunun yerine, sonraki yedi yılın meditasyon ve çalışmayla geçirildiği küçük bir kasabada münzevi bir yaşamla değiştirildi.

Aşırı güçlü mutluluk halleri aranmadan geri döndü ve sonunda İlahi Mevcudiyette nasıl olunacağını ve dünyada nasıl çalışılacağını öğrenme ihtiyacı ortaya çıktı. Zihin, dünyada olup bitenlerin izini kaybetmişti. Araştırma yapmak ve yazmak için tüm manevi uygulamaları bırakıp form dünyasına odaklanmak gerekiyordu. Gazete okumak ve televizyon izlemek kimin kim olduğuna, önemli olaylara ve mevcut sosyal diyaloğun doğasına dair hikayeyi yakalamaya yardımcı oldu.

Kolektif bilince manevi enerji göndererek tüm insanlığı etkileyen mistiklerin uzmanlık alanı olan olağanüstü öznel hakikat deneyimleri, insanlığın çoğunluğu tarafından anlaşılamaz ve bu nedenle diğer manevi arayışçılar dışında sınırlı bir anlam taşır. Bu da sıradan olma çabasına yol açtı çünkü sıradan olmak başlı başına İlahi Vasfın bir ifadesidir; kişinin gerçek benliğine dair gerçek, günlük yaşamdaki yollar aracılığıyla keşfedilebilir. Gerekli olan tek şey özenle ve nezaketle yaşamaktır. Gerisi zamanı gelince kendini gösterir. Sıradan olan ve Tanrı birbirinden ayrı değildir.

Ve böylece, ruhun uzun, dairesel yolculuğunun ardından, en önemli işe geri dönüş oldu; bu, Mevcudiyeti mümkün olduğu kadar çok sayıda insanın kavrayışına en azından biraz daha yaklaştırmaya çalışmaktı.

Varlık sessizdir ve her şeyin içinde ve aracılığıyla var olduğu ve kendi varoluşunu ve deneyimini yaşadığı alan olan bir barış durumunu aktarır. Sonsuz derecede yumuşaktır ama yine de bir kaya gibidir. Onunla birlikte tüm korkular kaybolur. Manevi neşe, açıklanamaz bir coşkunun sessiz bir seviyesinde meydana gelir. Zaman deneyimi durduğu için hiçbir endişe ya da pişmanlık, hiçbir acı ya da beklenti yoktur; neşenin kaynağı sonsuzdur ve her zaman mevcuttur. Başlangıcı ve sonu olmadığında kayıp, keder ya da arzu da olmaz. Hiçbir şey yapılmasına gerek yok; zaten her şey mükemmel ve eksiksizdir.

Zaman durduğunda tüm sorunlar ortadan kalkar; onlar yalnızca bir algı noktasının eserleridir. Mevcudiyet hakim oldukça, artık beden veya zihinle özdeşleşme olmaz. Zihin sessizleştiğinde, "Ben'im" düşüncesi de kaybolur ve Saf Farkındalık, kişinin tüm dünyaların ve tüm evrenlerin ötesinde, zamanın ötesinde ve dolayısıyla başlangıcı veya sonu olmayan ne olduğunu, geçmişte ne olduğunu ve her zaman olacağını aydınlatmak için parlar.

İnsanlar merak ediyor*Kişi bu farkındalık durumuna nasıl ulaşır?*ancak adımları çok az kişi takip ediyor çünkü çok basitler. İlk olarak, buna ulaşma arzusu

durumu yoğundu. Daha sonra istisnasız, sürekli ve evrensel bağışlama ve nezaketle hareket etme disiplini başladı. İnsanın kendi nefsi ve düşünceleri dahil her şeye şefkatli olması gerekir. Daha sonra arzuları bir kenara bırakma ve kişisel iradeyi her an teslim etme isteği geldi. Her düşünce, duygu, arzu ya da eylem Tanrı'ya teslim edildikçe zihin giderek sessizleşti. İlk başta tüm hikayeleri ve paragrafları, ardından fikirleri ve kavramları yayınladı. İnsan bu düşüncelere sahip olma isteğini bıraktıkça artık o kadar detaylandırılmıyor ve yarım yamalak parçalanmaya başlıyor. Sonunda, düşüncenin ardındaki enerjiyi, daha düşünce haline gelmeden dönüştürmek mümkün oldu.

Dikkatin meditasyondan bir an bile uzaklaşmasına izin vermeden, sürekli ve amansız bir odaklanma görevi, sıradan aktiviteler yaparken de devam etti. İlk başta bu çok zor görünüyordu, ancak zaman geçtikçe alışkanlık haline geldi, otomatikleşti, giderek daha az çaba gerektiriyordu ve sonunda zahmetsiz hale geldi. Süreç dünyayı terk eden bir roket gibidir. İlk başta muazzam bir güce ihtiyaç duyar, daha sonra dünyanın çekim alanını terk ettikçe giderek azalır ve sonunda uzayda kendi momentumuyla hareket eder.

Aniden, hiçbir uyarı olmaksızın, farkındalıkta bir değişim meydana geldi ve Varlık oradaydı, şaşmaz ve her şeyi kapsayan. Benlik ölürken birkaç anlık endişe yaşandı ve ardından Varlığın mutlaklığı bir anlık huşu uyandırdı. Bu atılım muhteşemdi, daha önceki her şeyden daha yoğundu. Sıradan deneyimde bunun bir karşılığı yoktur. Derin şok, Varlık'a duyulan sevgi tarafından hafifletildi. O sevginin desteği ve koruması olmazsa insan yok olur.

Bunu, egonun hiçliğe dönüşmesinden korkarak kendi varlığına tutunduğu bir dehşet anı takip etti. Bunun yerine, öldüğünde yerini Her Şey olarak Öz, her şeyin kendi özünün mükemmel ifadesiyle bilindiği ve apaçık olduğu Her şey aldı. Yerel olmamayla birlikte kişinin şimdiye kadar olmuş veya olabilecek her şey olduğu farkındalığı geldi. Bir bütündür ve bütündür, tüm kimliklerin ötesinde, tüm cinsiyetlerin ötesinde, hatta bizzat insanlığın ötesinde. Bir daha asla acı çekmekten ve ölümden korkmanıza gerek yok. Bu noktadan sonra vücuda ne olduğu önemsizdir. Belirli ruhsal farkındalık seviyelerinde bedendeki rahatsızlıklar iyileşir veya kendiliğinden yok olur. Ancak mutlak devlette bu tür değerlendirmelerin hiçbir önemi yoktur. Vücut tahmin edilen rotayı takip edecek ve geldiği yere geri dönecektir. Bunun hiçbir önemi yok; biri etkilenmez. Beden, bir odadaki mobilyalar gibi başka bir nesne olarak "ben" yerine "o" olarak görünür. İnsanlara komik gelebilir

hala bedene sanki bireysel “sen”miş gibi hitap ediliyor ama bu farkındalık durumunu farkında olmayanlara açıklamanın bir yolu yok. En iyisi kişinin kendi işine devam etmesi ve sosyal düzenlemeleri Providence'ın yapmasına izin vermesidir.

Ancak mutluluğa ulaştıkça o yoğun coşku halini gizlemek çok zordur. Dünyanın gözleri kamaşabilir ve insanlar, eşlik eden aurada olmak için çok uzaklardan gelebilirler. Mucizeler arayan çok hastalar olabileceği gibi, ruhsal arayış içinde olanlar ve ruhsal açıdan meraklı kişiler de ilgi görebilir. İnsan onlar için bir mıknatıs ve neşe kaynağı olabilir. Bu noktada genellikle bu durumu başkalarıyla paylaşma ve herkesin yararına kullanma isteği vardır.

Bu duruma eşlik eden coşku, başlangıçta tamamen istikrarlı değildir; büyük acı anları da vardır. En yoğun olanı, durumun dalgalandığı ve görünürde hiçbir neden yokken aniden durduğu zaman meydana gelir. Bu zamanlar yoğun umutsuzluk dönemlerini ve kişinin Varlık tarafından terk edildiğine dair korkuyu beraberinde getirir. Bu düşüşler yolu zorlu hale getiriyor ve bu tersine dönüşlerin üstesinden gelmek büyük bir irade gerektiriyor. Sonunda kişinin bu seviyeyi aşması gerektiği veya sürekli olarak dayanılmaz “lütuftan inişlere” maruz kalması gerektiği açık hale geliyor. O halde kişi, tüm karşıtların ve onların çatışan çekimlerinin ötesine geçene kadar dualiteyi aşmak gibi zorlu bir göreve girerken, ecstasy'nin ihtişamından vazgeçilmelidir. Ancak egonun demir zincirlerinden mutlu bir şekilde vazgeçmek başka bir şeyken, vecd sevincinin altın zincirlerinden vazgeçmek tamamen farklı bir şeydir. Sanki kişi Tanrı'dan vazgeçiyormuş gibi hisseder ve daha önce hiç beklenmeyen yeni bir korku düzeyi ortaya çıkar. Bu mutlak yalnızlığın nihai dehşetidir.

Ego için var olmama korkusu müthişti ve sanki yaklaşıyormuş gibi görünerek defalarca ondan uzaklaşıyordu. O zaman, ıstırapların ve ruhun karanlık gecelerinin amacı ortaya çıktı. O kadar dayanılmazdırlar ki, onların engin acıları insanı onları aşmak için gereken aşırı çabaya teşvik eder. Cennet ve cehennem arasındaki yalpalama dayanılmaz hale geldiğinde varoluş arzusunun kendisinden vazgeçilmesi gerekir. Ancak bu yapıldıktan sonra kişi nihayet Bütünlük ile hiçlik arasındaki ikiliğin, varoluş ile yokluk arasındaki ikiliğin ötesine geçebilir. İçsel çalışmanın bu doruk noktası, kişinin aştığı varoluş yanılsamasının geri döndürülemez olduğunun tamamen farkına vardığı en zor aşamadır, nihai dönüm noktasıdır. Bu adımdan geri dönüş yoktur ve bu geri dönülmezlik hayaleti, bu son engeli, tüm seçimler arasında en zorlu seçim gibi görünmesine neden olur.

Ama aslında, benliğin bu son kıyametinde, geriye kalan tek varlık-yokluk ikiliğinin -kimliğin kendisi- çözülmesi.

Evrensel İlahiyatta erir ve seçim yapacak hiçbir bireysel bilinç kalmaz. O halde son adım Tanrı tarafından atılır.

—David R. Hawkins

Gloria Excelsis Deo'da!

SON NOTLAR

giriiş

1. F. Grace'den alıntıdır,*Aşkın gücü*(Redlands, CA: İç Yol Yayıncılığı, 2019), 585.

2. Kişisel iletişim, 2010.

3. Konferans, Noetik Bilimler Enstitüsü (Petaluma, Kaliforniya), 2003. 4.

*Sevginin Gücü,*522.

5. D. Hawkins,*I: Gerçeklik ve Öznellik*(Sedona, AZ: Veritas Yayıncılık, 2003), 365.

6.*I: Gerçeklik ve Öznellik*, 365–66.

7. D. Hawkins,*Ben'in Gözü*(Sedona, AZ: Veritas Yayıncılık, 2001), 6. 8.*Ben'in gözü*, 6. 9.*Ben'in gözü*, 3–4. 10.*Ben'in gözü*, 9.

11. F. Grace, "Aklın Ötesinde: El-Hallac'tan David R. Hawkins'e Mistiklerin Kesinliği"*Uluslararası Beşeri ve Sosyal Bilimler Dergisi*, cilt. Ben hayır. 13 (Eylül 2011), 147–56.

12. D. Hawkins'te Yun Kyung Huh ile röportaj,*Bilinç ve Maneviyat Üzerine Diyaloglar*(Sedona, AZ: Veritas Yayıncılık, 1997), 33–34.

13. D. Hawkins,*Bilinç ve Maneviyat Üzerine Diyaloglar*(Sedona, AZ: Veritas Yayıncılık, 1997), 12, 37.

14. D. Hawkins, *Güç ve Kuvvet*, Yazarın Resmi Yetkili Sürümü (Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2012), 388.

15. *Diyaloglar*, 30.

16. Ders, 2003.

17. *Güç ve Kuvvet*, AOA Ed., 380.

18. D. Hawkins, Linus Pauling'e mektup, 5 Kasım 1987.

19. Ders, 2003.

20. Ayrıntılar için Rahibe Teresa ile ilgili bölüme bakın. *Sevginin Gücü*, 53–84. 21. *Ben'in gözü*, 20. 22. *Ben'in gözü*, 210.

23. *Güç ve Kuvvet*, VHS (Sedona, AZ: Veritas Publishing, 1996). 24. *I: Gerçeklik ve Öznellik,* 219. 25. *Sevginin Gücü*, 586–87. 26. *Ben'in gözü*, 257. 27. *Sevginin Gücü*, 570.

28. Kişisel iletişim, 2010. 29. *I: Gerçeklik ve Öznellik*, 219. 30. *Güç ve Kuvvet*, AOA Ed., xxv–xxvi. 31. *Diyaloglar*, 21.

DİZİN

A

Başarının ABC'si,155–180
  estetik ve,162–164 pusulayı hizalama,178
  –180 cazibe ve,164–166 keyif ve,159–161
  için günlük ilkeler,177–178 gerçek
  Benliğin gerçekliğini deneyimlemek,155–
  157 nezaket ve,175–177 ile özdeşleşmek,
  156

  niyet ve,157–159
  asalet ve,167–170
  Pratik Uygulama, genel bakış,133–135
  kalite ve,170–172 güvenilirlik ve,166–167
  servis kolaylığı ve161–162 paylaşmak ve,
  172–174 çalışma grubu soruları,312

Kabul
  bağımlılık ve191
  kim/ne olduğunu kucaklamak,
  xix enerji seviyesi,75–76
  manevi ilkesi,295
  Yüksek bilince giden engelleri aşmak,242
bağımlılık kurtarma,181–209
  bağımlılık ve deneyimleme,217–218
  bağımlılık ve daha yüksek bilinç durumu arayışı,181–
  184 iyileşme bilinci,188–193 enerji alanları ve184–186

  sevgi dolu grubun iyileştirici gücü,199–202
  bağımlılıktan vazgeçme motivasyonu,186–
  188 Pratik Uygulama, genel bakış,133–135
  Huzur duası,202–203 çalışma grubu
  soruları,312–313
  Oniki Adım,193–199(*Ayrıca bakınız*Adsız Alkolikler)

Advaita(ikili olmayan),60–61
Bilincin Geliştirilmesi.*Ayrıca bakınız*manevi arayışta olanlar için rehberlik; manevi gerçek; aşan
Yüksek bilincin önündeki engeller
Ego ve değişime direnç,205–206 için
izin vermek,205–209 genel bakış,20,21–22
estetik, başarı ve,162–164
Agape,261
Adsız Alkolikler
enerji alanı,191
kuruluşunu,16
sponsorlar,279
On İki Adım,8,21,81,193–199,222
alerji,140–145
Bir Hastalığın Anatomisi,(Kuzenler),142
Kızgınlık
bağımlılık ve191
enerji seviyesi,70
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,239–240
hayvanlar alemi, bilincin evrimi ve,107–108
İlgisizlik
bağımlılık ve188
enerji seviyesi,66–67
bırakma,206–209
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,236–237
çekim ve çekicilik kalıpları
ABC desenleri,45–47,50
uygulama,48–50 nefret*vs.*
cazibe,219–235 tanımlanmış,43
doğal çekici modeli,46
hayatın,50
genel bakış,23,25,31–33
bilimsel geçmişi,42–48
başarı ve,164–166
eşzamanlılık ve,42
farkındalık,220–221

B

Bailey, Alice,226
Bannister, Roger,280
engeller, aşan.*Görmek*yüksek bilinç güzelliğinin önündeki engelleri aşan,284

davranışsal kinesiyoloji. *Görmek* kinesiyolojik yöntem/
kinesiyoloji *Davranışsal Kinesiyoloji* (Elmas), 322 evrim aşaması
olarak, 95–97, 301–302 Bohm, David, 46

erkek/kız teorisi, 225–226
beyin. *Ayrıca bakınız* benlik
  Beyin Fonksiyonu ve Fizyolojisi, 105–107, 112
  eterik (enerji) beyin, 104
  sol ve sağ beyin anlama, 10, 15, 23, 27–30, 45 nöro-
  dilbilimsel programlama (NLP), 162 zihnin beden
  üzerindeki gücü, 138–142 Prefrontal korteks, 89, 101–102,
  141
ingiliz imparatorluğu
  Chamberlain ve, 113
  Churchill ve, 110
  Gandi ve, 48, 50, 54–55, 110, 179
Buda ve Budizm
  Tanrıya olan inanç ve 59–
  60 Buda doğası, 260–261
  Sekiz katlı yol, 7
  Buda'nın enerji alanı, 37, 296
  Hawkins'in takipçileri, 2, 4
  Aydınlanmaya giden yol, 22,
  285 teslim olmanın yolu ve 244
serseri/yaşlı adam, Seviyeler
  Bilinç örneği, 85–89
kelebek Etkisi, 44

C

kalibrasyon. *Görmek* bilinç kalibrasyonu
nedensellik
  bilinçte ilerlemenin önünde engel olarak, 88, 124–
  125 deterministik doğrusal dizi ve, 45 Bilincin
  evrimi ve 119–121 eşzamanlılık ve, 41–42

Chamberlain, Neville, 113
değişim, direnç, 205–206 kaos
teorisi, 43, 61–62 Chidatmananda,
Swami, 19 Hıristiyanlık. *Görmek* İsa
Churchill, Winston, 110 kolektif
bilinçsizlik, 12, 40

konfor,286–287 pusula,
hizalama,178–180
merhamet
Bilincin evrimi ve116–117
gözlemlemek,289
kendine şefkat,149–151
anlaşmazlık,235
bilinç.*Ayrıca bakınız*bilinç kalibrasyonu; bilincin evrimi; Bilinç Haritası
bağımlılıktan kurtulmak için,188–
193 Kişinin yaşı ve56
Manevi adaylar için kalibrasyon listeleri,327–332
Bilinç Düzeyleri ile Toplumsal Sorunların İlişkisi,85
doğasına merak / aşinalık,290–291 veritabanı,40–42
seviyeleri,299–300 sıçramalar yaparak,297–298
bilincin kendi içinde devam eden süreç,53–54 daha
yüksek bir durum arayan,181–184 "Her şeyin birleşik
alanı"47
"Bilinç ve Bağımlılık" (Hawkins),187
bilinç kalibrasyonu
kalibrasyon, tanımlanmış,57–58
tanımlanmış,20
farklılıklar,323–324
diskalifiye ve,325–326
Bilincin evrimi ve99–103,117–119 tarih ve
metodoloji,316–317 niyet ve,91–92
sınırlamaları,325
için test tekniği,317–321
anlayış,35–39
kolaylık,166
Bilinç Düzeyleri ile Toplumsal Sorunların İlişkisi,85
Cesaret
bağımlılık ve191
kalibrasyonu,38
enerji seviyesi,72–73
Bilinç Haritası faydası olarak,xv Yüksek
bilince giden engelleri aşmak,241
Mucizeler Kursu, A(çalışma kitabı),
278 nezaket,178
Kuzenler, Norman,142
Crick, Francis,325

D

bilinç veri tabanı,12–13,40–42
Davidson, Richard,141
Bağımsızlık Bildirgesi,50
depresyon,147–148
Arzu
  enerji seviyesi,69–70
  Sakinlik*vs.*,53
  Yüksek bilince giden engelleri aşmak,238–239
deterministik doğrusal dizi,45
Adanmışlık İkililiği,9,297,343,347
Elmas, John,11,322 zorluklar,
üstesinden gelme,xvii–xviii İlahi
Durumlar,261–266 Sınırsız Doktorlar,
235
Evrim aşaması olarak bunu yapmak,95–97,301–
302 hakimiyet, alan,45 ölmek, korkmak,272–273

e

Eccles, John,141
Ecstasy (uyuşturucu),184
Ecstasy (duygu)
  için izin vermek,206–209
  *Satchitananda*Ve,256
  Yüksek bilince giden engelleri aşmak,243
benlik
  çekim ve kaçınma ikilikleri,219–235
  benmerkezcilik,228
  bencillik,103,112
  Bilincin evrimi ve98–100,116,123 öncü olarak
  deneyim sahibi,216–218 "evcil hayvan" olarak
  282
  Değişime karşı direnç,205–206 ruhsal bir
  sorun olarak benmerkezci ego,xvi
  manevi ilerleme,281–282 aşan,268

“Fil Adam” (Merrick, Joseph),51–52
duygular.*Ayrıca bakınız*Bilinç Düzeyleri;*bireysel duygular*
  Bilinç Haritasında sütun olarak,52–53
  hızlı değişim,89–91

Ansiklopedi Britannica,230 “düşman”

yaratmaktan kaçınıyor,291–292

enerji alanları.*Ayrıca bakınız*bilinç kalibrasyonu;*bireysel duygular*

bağımlılığın iyileşmesi ve,184–186

genel bakış,15,20–21,23–25

keyif, başarı ve159–161

Aydınlanma

Buda ve Budizm,22,285

bağlılık,276

tanımlanmış,257

İlahi Haller ve,265–266

enerji seviyesi,82–83

derecelendirmeler,19

mistiklerin,255–257(*Ayrıca bakınız*manevi gerçek)

kendini gerçekleştirme ve,255–257 gelenekleri,15

sürüklenme,277

eterik (enerji) beyin,104

bilincin evrimi,95–135

hayvanlar için,107–108

altında200*vs.*üstünde200,99–101,104

Beyin Fonksiyonu ve Fizyolojisi,105–107

şefkat ve,116–117 hayatta kalmanın

Aşka evrimi,98 sahip olmak, yapmak ve

olmak,95–97 insanın evrimi ve101–103

Sevginin etkisi ve,108–109 niyet ve,119–121

logaritmik ilerleme ve dengeleme,117–119 Hakkında

Soru-Cevap,123–131 gerçekçilik ve112–115 korumalar

ve karşı önlemler,115 toplumsal liderlik ve,109–111

çalışma grubu soruları,311 gerçek ve sonsuz alan,122–123

Ben'in Gözü,(Hawkins),61,257

F

sahte gurulardan kaçınır,295

Korku

bağımlılık ve181–182

ölmekten,272–273

enerji seviyesi,68–69

bırakma,206–209

üstesinden gelmek, sağlık için,142–151
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,237–238
hakimiyet alanı,45
güç
tanımlanmış,45,47
Bilinç Haritasındaki ilerlemenin dayanak noktaları,84–85 Bilinç Haritası ve tarihsel düzeyleri,54–55
bağışlama,233–234,289
Temeller, genel bakış,20,31–33.*Ayrıca bakınız*bilincin evrimi; Bilinç Düzeyleri; Bilinç Haritası
serbest konuşma,231
Freud, Sigmund,4,9,64–65,77,116

G

Gandhi, Mahatma,48,50,54–55,152,179 verme*vs.*elde etme,176–177
Cazibe(Bailey),226
Tanrı.*Görmek*din ve maneviyat; manevi gerçek
Gorbaçov, Mikhail,110 Grace, Fran,30

Grace, rolü,213–216 Allah'ın lütfu, varlığı,287 nezaket, başarı ve175–177
Yas
bağımlılık ve188
enerji seviyesi,67–68 bırakma,25
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,237
manevi arayanlar için rehberlik,277–302.*Ayrıca bakınız*manevi gerçek
güçlü enerjiyle uyumlanmak,277–279 Manevi adaylar için kalibrasyon listeleri,327–332 Hakkında Soru-Cevap,281–285,296–302
arayanlar için nitelikler ve tutumlar,285–288,298–299
manevi yön,279–280 manevi gerçekler,287–288 manevi ilkeler,288–295 dünyaya yardım etmek için manevi çalışma,300

Suç
enerji seviyesi,65–66
vazgeçmek,292–293
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,236

H

Nefret,236

Evrim aşaması olarak sahip olmak,95–97

Hawkins, David R.,1–30
kişisel “ben”in yokluğunda123–124,347–348,352–354
biyografik bilgileri,2–8,344–347 atılım yaparak,11–15
tarafından kalibrasyon,20

“Bilinç ve Bağımlılık”187,345 ölümü,
19
*Ben'in Gözü,*61,257
*İyileşme ve İyileşme,*187
*I: Gerçeklik ve Öznellik,*61,257 Sonsuz
Mevcudiyet üzerine,347–361 tarafından
yapılan iç keşifler,9–10
sol ve sağ beyin anlayışıyla ilgili,10,15,23,27–30
mirası,1–2
*Salıverme,*18,206–209,225 Bilinç Düzeyleri
hakkında,22–27 *Bilinç Haritası*kitap planları,
19–22 *Bilinç Haritası Açıklandı*(ders),20
evliliği,15–17

Ortomoleküler Psikiyatri,344,346,351
Güç ve Kuvvet,xiii,5,9,17,18,36,345
yayınlanmış eserleri,17–19(*ayrıca kitapların ayrı ayrı başlıklarına da bakın*) çalışma grubu soruları,309 *Gerçek ve Yanlışlık*,94,114

Hawkins, Susan J.,xiii–xx,15–17,19

Hawkins Çalışma Grupları,347 Saman

Evi,17

İyileşme ve İyileşme(Hawkins),187

sağlık ve mutluluk,137–154
ABC için,137–138 içsel
özgürlük ve151–154
olumsuz programlamanın üstesinden gelmek,142–
145 zihnin beden üzerindeki gücü,138–142 Pratik
Uygulama, genel bakış,133–135 kendine şefkat
gösteren,149–151 kendi kendini iyileştirme süreci ve
145–149 çalışma grubu soruları,311–312

Heisenberg ilkesi,60,220–221 Yüksek

geçiş,272–273 Hitler'in, Adolf'un,37,

113

*Homo ruhu,*ortaya çıkması,103
Umut,xvi–xvii insan doğası,167–168 tevazu,288–289,293 mizah,282–283

BEN

I: Gerçeklik ve Öznellik(Hawkins),61,257
cehalet,122,228
Hindistan, Gandhi ve48,50,54–55,110,179
bireyler.*Ayrıca bakınız*öz
  kendini kalibre etmek,58–59 bilinç düzeyi ve değişimi,61–62 bilinç düzeyi,56
delicesine aşık olma*vs.*Aşk,232
Sevginin Sonsuz Varlığı
  Buda doğası,260–261
  Hawkins açık,347–361
  kar bankası örneği,3,257–261,348–349
doğal çekici modeli,46
içsel özgürlük,151–154
içsel manevi çalışma, disiplin,267–268
Manevi Araştırma Enstitüsü,344–345
Noetik Bilimler Enstitüsü,1
bütünlük
  kalibrasyon ve,37
  Bilinç Düzeyleri ve,38
  öğretmenlerin,245–252
niyet,157–159,280

J

James, William,6
isa
  olumsuzluklardan kaçınmak konusunda,286 enerji alanı,37 teslim olmanın yolu ve244
Neşe
  enerji seviyesi,80–81
  *Satchitananda*Ve,256
  Yüksek bilince giden engelleri aşmak,243
Jung, CG

kolektif bilinçsizlik üzerine12,40
Hawkins üzerindeki etkisi9–10
gölgede,91
eşzamanlılık konusunda,41

k

kinesiyolojik yöntem/kinesiyoloji.*Ayrıca bakınız*bilinç kalibrasyonu
kalibrasyon ve,15
Elmas açık,11,322
çalışmanın başlangıcı,42
kas testi,36,317–321,355–356
Komodo ejderhaları,89,93,99,
113 Krishna, enerji alanı,37

L

Landberg Konferansı (San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi),8
kahkaha,142
başlangıç koşullarına hassas bağımlılık yasası,61–62
Lawrence, Kardeşim,306
Salıverme(Hawkins),18,206–209,225
Bilinç Düzeyleri,63–94
Bilinç Haritasında sütun olarak,50
Bilinç Düzeyleri ile Toplumsal Sorunların İlişkisi,85 farklı
duyguların enerji seviyeleri,64–83
Kabul,75–76
Kızgınlık,70
ilgisizlik,66–67
Cesaret,72–73
Arzu,69–70
Aydınlanma,82–83
Korku,68–69
Yas,67–68
Suç,65–66
Neşe,80–81
Aşk,78–79
Tarafsızlık,73–74
Barış,81–82
Gurur,71–72
Sebep,77–78
Utanç,64–65
isteklilik,74–75
örnekler,85–89
Bilinç Haritasındaki ilerlemenin dayanak noktaları,84–85

logaritmik ilerlemesi,xiv,63–64,117–119 genel bakış,9,14,20–27 Hakkında Soru-Cevap,89–94 çalışma grubu soruları,310

hayat
çekici modeli,50 iyi niyetli rol ve bakış açısı,292
Bilincin evrimi ve hayatta kalma,98–101 geri bildirim döngüsü olarak,175–176
Bilinç Haritasında sütun olarak hayat görüşü,51–52
öğrenme fırsatı olarak,288 Günlük yaşamda manevi bağlılık,267 dünya hayatının gerçek değeri,130

Lorenz, Edward,43–44 *Kayıp Ufuk*(film),181–182

Aşk.*Ayrıca bakınız*çekim ve çekicilik kalıpları
kalibrasyonu,56–57 bilinç düzeyi,232–233 enerji seviyesi,78–79,102–103
Bilincin evrimi ve98,108–109 vermek*vs.* alma,291

sevgi dolu grubun iyileştirici gücü,199–202
delicesine aşık olma*vs.*,232
Sevginin ve Buda Doğasının Sonsuz Varlığı,260–261
Sevginin Sonsuz Varlığı ve kar bankası örneği,3,348–349
gücü,49
*Satchitananda*Ve,256
kendi kendini iyileştirme ve146–148
sessiz güç olarak,29 kar bankası örneği,257–261
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,243

M

Maharaj, Nisargadatta,259,264

Maharshi, Ramana,259,264,300

Mandela, Nelson,110,170,178

Bilinç Haritası,35–62.*Ayrıca bakınız*Başarının ABC'si; bağımlılığın iyileşmesi; evrimi bilinç; sağlık ve mutluluk
sütunları,50–55
şefkat ve,116–117 bilinç veri tabanı,40–42 yolun özü,303–307
ilerlemenin dayanak noktaları,63–64,84–85
başlangıcı,5

Sütun olarak Bilinç Düzeyleri,50 “düşük” ve “yüksek” seviyeleri,15 doğrusal olmayan doğası,25 genel bakış,xiii–xx

Pratik Uygulama, genel bakış,133–135 Hakkında Soru-Cevap,55–62
çekici modellerinin bilimsel arka planı,42–50 çalışma grubu soruları,310 İlgili On İki Adım,21
bilinç kalibrasyonunu anlamak,35–39
Açıklanan Bilinç Haritası,(Hawkins, ders),20 *Bilinç Haritası*(Hawkins),19–22
anne bakımı, bilincin evrimi ve,100–101
McClelland, David,13
yumuşak devlet,184
liyakat, kalibrasyon ve,56–57 Merrick, Joseph (“Fil Adam”),51–52 morfogenetik alanlar (M-alanları),280 *Rahibe Teresa*(film),13 *çamur*,83

Münih Anlaşması,113
kas testi,36,317–321,355–356.*Ayrıca bakınız*kinesiyolojik yöntem/kinesiyoloji
mistik deneyim.*Ayrıca bakınız*manevi gerçek
adanmışlık ikiliği ve,297
Aydınlanma,255–257 genel bakış,257–261

N

Napolyon,54
olumsuz programlama, üstesinden gelme,142–145 nöro-dilbilimsel programlama (NLP),162
Tarafsızlık
enerji seviyesi,73–74 Olumsuz öz görüş ve rahatlama,52
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,242
Newton, Isaac,44
asalet, başarı ve,167–170
bağlanmama, pratik yapma,294–295
ikili olmama (*Advaita*),60–61
doğrusal olmayan dinamikler
bilinç veritabanı ve,42

çalışmanın başlangıcı,
43 Hiçlik,2,18,270–272

Ö

Ortomoleküler Psikiyatri(Hawkins),344,346,351

P

pasif intihar,64
Pauling, Linus,10
Barış
enerji seviyesi,81–82
Satchitananda,256
algı,88,125–126.*Ayrıca bakınız*Bilinç Düzeyleri kişisel
özellikler, olumluluk,267 evcil hayvanlar, bilinç
kalibrasyonu,38
güç
tanımlanmış,47–48
Bilincin evrimi ve109–111
Bilinç Haritasındaki ilerlemenin dayanak noktaları,84–
85 mistik gücün gerçekliği,253–254
Bilinç Haritası ve tarihsel düzeyleri,54–55 zihnin
bedenden ziyade,138–142
Güç ve Kuvvet(Hawkins)
bilinç kalibrasyonu üzerine,36
Adanmışlık İkililiği üzerine,9
farklı basımları,18
Bilincin Haritası başlangıç ve,5
yayınlanması,xiii,17,345
Pratik Uygulama, genel bakış,20,21,133–135.*Ayrıca bakınız*Başarının ABC'si; bağımlılığın iyileşmesi;
sağlık ve mutluluk
Tanrı'nın Varlığının Uygulaması,(Lawrence),306
namaz
Hayatı dua gibi yaşamak,
281 Huzur duası,202–203
kullanışlılığı,302
avlanma, bilincin evrimi ve,100 Prefrontal
korteks,89,101–102,141
Gurur
bağımlılık ve191
enerji seviyesi,71–72
bilincin kendi içinde devam eden süreç,53–54
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,240–241

mahkumlar, Bilinç Düzeyleri örneği,87–88
terfi *vs.* cazibe,164–166

Q

kalite, başarı ve,170–172
Kuantum mekaniği,60

R

reaksiyon,88. *Ayrıca bakınız* Bilinç Düzeyleri
gerçekçiliği, bilincin evrimi ve,112–115
Sebep
  kalibrasyonu,56–57
  enerji seviyesi,77–78
  Yüksek bilince giden engelleri aşmak,242–243,269–270
iyileşmek. *Görmek* bağımlılıktan
kurtulma güvenilirliği, başarısı ve,166
din ve maneviyat. *Ayrıca bakınız* namaz; manevi gerçek; *dini liderlerin bireysel isimleri*
  Tanrıya olan inanç ve bilinç kalibrasyonu,59–60
  Aydınlanma ve "Lord" unvanı,83
  On İki Adımda Tanrı (*Görmek* Adsız Alkolikler)
  Hawkins,3–4
  iç yol *vs.* dini ibadet,267–268 dini
  uygulamak,284
  Lütuf ve Manevi İradenin rolü,213–216
  Allah'a teslim ol,231
  Tanrı'nın Bilinç Haritasındaki sütun olarak görülmesi,50
Değişime direnmek,205–206,293–294
Zil, Robert,225–226

S

korumalar, bilincin evrimi ve,115 azizlerin
enerji seviyesi,263 kurtuluş,286

Satchitananda,256
öz
  kişisel "ben"in yokluğu123–124,257,347–348,352–354 Bilinç
  Haritasındaki duygular ve,53 Hawkins, Öğretmenin ve
  Öğrencinin Benliği üzerine,16–17 Hawkins bilincin
  dönüşümü üzerine,6 başarı ve gerçek Benliğin gerçekliğini
  deneyimleme,155–157 teslim olmak,259–260

kendine şefkat,149–151 kendini
iyileştirme süreci,145–149
kendini gerçekleştirme,255–257
duyusal modlar,163–164 Huzur
(duygu),53
Huzur duası,202–203
kullanışlılık, başarı ve161–162
gölge,91
Utanç
kalibrasyonu,37
enerji seviyesi,64–65
Yüksek bilince giden engelleri aşmak,236
Shangri La,181–182 paylaşım,
başarı ve,172–174 Sheldrake,
Rupert,280
günah, vazgeçmek,293
toplumsal liderlik, bilincin evrimi ve109–111 Güney
Afrika, Mandela ve110,170,178
manevi arayanlar için rehberlik.*Görmek*manevi arayanlar için rehberlik
manevi gerçek,245–276
genel bakış için bilincin geliştirilmesi,205–209 Bütünsel
öğretmenlerin ve öğretilerin özellikleri,245–252 manevi
yolculuk için araç seçimi,304–307 İlahi Haller ve,261–265
Hayatı dua gibi yaşamak,281 mistik deneyim,257–261
Hakkında Soru-Cevap,265–276
Mistiklerin kendini gerçekleştirmesi ve aydınlanması,255–257
manevi eğitim ve252–254,284–285(*Ayrıca bakınız*öğretmenler ve öğretiler)
manevi ilerleme,281–282
manevi öğretiler/öğretmenler, özetlenmiş,303–
304 çalışma grubu soruları,314
Stalin, Yusuf,110
başarı.*Görmek*Başarının
ABC'si intihar, pasif,64
teslim olmak
kontrol,227
giden yol,244
kendine,259–260
Suzuki, DT,264
eşzamanlılık,41–42

T

öğretmenler ve öğretiler
Öğretmenlerin fiziksel olarak yanında bulunma,296
öğretilerden faydalanmak,273–276 Öğretmenlerin dürüstlüğü,245–252 öğretmenlere saygı,297

manevi hakikat için manevi eğitim,284–285 manevi öğretiler/öğretmenler, özetlenmiş,303–304
Grace'in Zen öğretisi,214
Teresa, anne,12–13,37,109,110,152,170–171
Teresa, St.,22,23 timik vuruş,321

Yüksek bilince giden engelleri aşmak,211–244
egonun çekim ve nefret ikilikleri,219–235
Egonun öncüsü olarak deneyimleyici,216–218 Cesaret'ten Ecstasy'ye geçiş,241–243
Utançtan Gurura geçiş,235–241 teslim olmanın yolu ve244 Grace'in rolü,213–216
manevi irade ve211–213 çalışma grubu soruları,314–315

Truman, Harry,111
Gerçek.*Ayrıca bakınız*manevi gerçek
bağlam ve,294
bilincin evrimi,122–123
Gerçek ve Yanlışlık(Hawkins),94,114

sen

Koşulsuz sevgi
bağımlılığın iyileşmesi ve,199–200
kalibrasyonu,56–57 duygu değişimi ve90–91 İlahi Haller ve,261–262
Sevinç ve,80–81 kendi kendini iyileştirme ve146–148

Unio mistikası,261
San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi (UCSF),8
Upanişadlar,60–61

V

değer yargısı, kalibrasyon ve,56–57 *Dini Deneyim Çeşitleri*,(James),6

Vedalar,60–61
Veritas Yayıncılık,17
C vitamini/yapay tatlandırıcı deneyi,13–14
Hiçliğin Boşluğu,2,18,270–272

K

Watt, Alan,264
Wellington, Dükü,54
Vikipedi,230
isteklilik
  bağımlılık ve191
  farkındalık ve,278
  enerji seviyesi,74–75
  başarı ve güvenilirlik,166
  Yüksek bilince giden engelleri aşmak,242
irade,215
Wilson, Bill,7–8,16,81.*Ayrıca bakınız*Adsız Alkolikler “koyun kılığına girmiş kurt”112 dünya ile ilgili,130 dünya görüşleri, 128–129

YAZAR HAKKINDA

Dr. David Ramon Hawkins (1927–2012), ileri ruhsal durumlar, bilinç araştırmaları ve Benlik olarak Tanrı'nın Varlığının Farkına varılması konularında uluslararası çapta tanınan bir ruhsal öğretmen, yazar ve konuşmacıydı.

Onun yayınlanmış eserleri ve kayıtlı dersleri, bilimsel ve klinik geçmişi olan ve daha sonra olağandışı fenomeni bir şekilde sözlü olarak ifade edebilen ve açıklayabilen bir bireyde çok ileri bir manevi farkındalık durumunun ortaya çıkması nedeniyle geniş çapta benzersiz olarak kabul edilmiştir. açık ve anlaşılırdır.

Üçlemede, normal ego durumundan onun Varlık tarafından ortadan kaldırılmasına geçiş anlatılıyor.*Güç ve Kuvvet*(1995, rev. 2012, cumhuriyet. 2013), Rahibe Teresa'nın bile övgüsünü kazanan;*Ben'in Gözü: Hiçbir Şeyin Gizli Kalmadığı*(2001); Ve*I: Gerçeklik ve Öznellik* (2003), dünyanın başlıca dillerine çevrilmiştir. *Gerçek ve Yanlışlık: Fark Nasıl Anlaşılır*(2005),*Bilinç Düzeylerini Aşmak: Aydınlanmaya Giden Merdiven*(2006),*Tanrı'nın Varlığının Keşfi: Adanmışlık İkisizliği*(2007) ve *Gerçeklik, Maneviyat ve Modern İnsan*(2008), egonun ifadelerini, doğasında var olan sınırlamaları ve bunların nasıl aşılacağını araştırmaya devam ediyor.*Bırakmak: Teslim Olmanın Yolu*(2012) Yüksek Benliğin deneyiminin önündeki engelleri kaldırmanın bir yolunu ortaya koyuyor.*Başarı Sizin İçin: Kalıcı Bolluk ve Doyum için Kalp Merkezli Prensipleri Kullanmak*(2016) iş dünyasında ve yaşamın diğer alanlarında başarıya ulaşmak için kesin bir yöntem sağlar.

Üçlemenin öncesinde Bilincin Doğası üzerine bir araştırma yapılmış ve doktora tezi olarak yayınlanmıştır.*İnsan Bilinç Düzeylerinin Kalitatif ve Kantitatif Analizi ve Kalibrasyonu*(1995), bilim ve maneviyatın görünüşte farklı alanlarını ilişkilendiren. Bu, bir tekniğin büyük keşfiyle başarıldı

insanlık tarihinde ilk kez gerçeği yalandan ayırmanın bir yolunu gösterdi.

İlk çalışmanın önemi, çok olumlu ve kapsamlı incelemesiyle takdir edildi.*Beyin/Zihin Bülteni*ve Uluslararası Bilim ve Bilinç Konferansı gibi daha sonraki sunumlarda. Açıklama eksikliğinden dolayı çağlar boyunca pek çok ruhsal gerçeğin yanlış anlaşıldığına ilişkin gözlemine yanıt olarak Dr. Hawkins, kitap formatında anlatılamayacak kadar uzun olan ayrıntılı açıklamalar sağlayan aylık seminerler sundu. Soru ve cevaplarla biten, böylece ek açıklama sağlayan kayıtlar mevcuttur. *Slaytlar Kitabı: 2002–2011 Derslerinde Açıklamalarla Sunulan Koleksiyonun Tamamı*(2018) ders slaytlarının özetidir.

Yaşamı boyunca yaptığı çalışmanın genel tasarımının, insan deneyimini bilincin evrimi açısından yeniden bağlamsallaştırmak ve yaşamın temeli ve devam eden kaynağı olan doğuştan gelen İlahi Vasfın ifadeleri olarak hem akıl hem de ruh anlayışını bütünleştirmek olduğunu söyledi. Varoluş. Bu adanmışlık şu ifadeyle ifade edilmektedir:*Gloria Excelsis Deo'da!*" yayınlanmış eserlerinin başladığı ve bittiği yer.